550 тысяч подписчиков в Интернете

Анна Береснева

#МАМА, ХВАТИТ ОРАТЬ!

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАКАЗАНИЙ, КРИКОВ И ИСТЕРИК

АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из этой книги вы узнаете, как построить крепкую семью без родительских окриков, детских истерик и капризов.

Вы познакомитесь с правилами воспитания, без которых невозможно обойтись, – и вам уже не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда даже шлепаете их, ведь так?

В книге – советы, тесты, реальные истории мам и рассказы о том, как они решили проблемы в отношениях с детьми благодаря рекомендациям автора.

На страницах книги вы найдете советы:

• как избавиться от истерик, непослушания, постоянных капризов;

• как научиться доносить до ребенка свои просьбы с первого раза;

• как раскрыть его способности и таланты;

• как отвлечь юное дарование от компьютерных игр, телевизора, планшета, телефона;

• как научить детей с удовольствием собирать игрушки;

• как приучить к домашним обязанностям;

• наказывать ли детей, и если наказывать – то как;

• как избавиться от желания кричать или хотя бы как многократно уменьшить количество криков и выпадов в сторону детей. Но лучше все-таки не кричать никогда;

• а еще – как перестать бить детей!

- Анна Береснева
  -
  - Праздник непослушания устраивают взрослые!
    -
    - Для кого написана эта книга?
      -
      - Не теряем здравый смысл!
      - Почему я предлагаю вам свой опыт?
    - Чем каждый из нас способен помочь миру?
      -
      - Найдем свои вопросы – получим ответы!
    - «Синяки» и «шишки» молодых мам
      -
      - Первые сложности новичков
        -
        - «Хочу смотреть мультики!»
        - Последствия сверхтерпения

- Ощущение одиночества
- Расхлебываем старую кашу в голове
- Ошибки «профессионалов»
- Мечты, которые сбываются
  -
  - Прекрасная Елена и Настя-несмеяна
  - Разговор с сыном на равных
- Из точки «А» в точку «Б». Путь к успеху
  -
  - Как подготовиться к успешному решению ваших проблем?
  - С чего нужно начать, чтобы правильно подготовиться?
  - Пошаговая инструкция

○ Почему дети нас не слушаются?

-
- Дети, которым не хватает внимания
  -
  - Родительские правила общения
- Избалованные дети. О гиперопеке, родителях-вертолетах, и не только!
  -
  - Тест «Избалован ли ваш ребенок?»
  - Причины потворствующей гиперпротекции
  - Почему вредно становиться родителем-вертолетом?
  - Исправляем ситуацию!
    -
    - В жизни ребенка должны быть определенные запреты и ограничения!
    - Обозначение собственных границ
    - Поощряйте самостоятельность!
- Такие разные темпераменты
  -
  - Как избежать конфликта при разнице темпераментов
  - Определяем тип темперамента!
    -
    - Тесты для самых маленьких
    - Тесты для младших школьников
  - Свойства темперамента
    -
    - Сангвиники и холерики

- Флегматики и меланхолики
- Детские кризисы. Как вести себя во время кризиса?
  -
  - Кризис рождения
  - Кризис одного годика
    -
    - Кризис трех лет
    - Кризис пяти-семи лет
    - Подготовка к кризису
- Причины непослушания, истерик и капризов
  -
  - Недостаток внимания
  - Гиперопека
  - Обида на родителей
  - Как вести себя во время истерик
    -
    - Физиологические причины
- Задания к главе

○ Дети и взрослые. Жизнь под столом или за столом – что лучше?

-
- Что такое воспитание? Для чего мы им занимаемся?
- Основные принципы воспитания
- В чем разница между условной и безусловной любовью?
  -
  - Механизмы безусловной любви
- «Ласковушки» и семейные традиции. Как стать ребенку другом
- Что такое характер и что о нем надо знать
- Какой у вас стиль воспитания?
  -
  - Стиль «избавители»
  - Потакание
  - Стиль – преследование в семье
  - Смешанный стиль
  - К чему ведет неправильное воспитание
    -
    - Отсутствие веры в себя
    - Стеснительность
  - Правильный стиль воспитания
    -

- Способности надо развивать!
- Влияние бабушек и дедушек
- Круги общения
- Что нужно сделать вместе с ребенком, чтобы его воспоминания о детстве были яркими и счастливыми
- Задания к главе

○ Что делать, если ребенок вас не слышит. Глава для кричащей мамы

-
- Пошаговый план для кричащей мамы
- Выход из конфликтов
  -
  - Правильное разрешение конфликта
  - Активное слушание
    -
    - Правила активного слушания
  - Необдуманные слова
    -
    - Автоматические реакции
    - Предупреждение и предостережение
    - Морали и проповеди
    - Критика и обвинение
    - Похвала
    - Выспрашивание и расследования, или Следствие ведут мамы
  - Я-сообщение
    -
    - Правило № 1
    - Правило № 2
  - Психологическое айкидо
- Как доносить свои просьбы до ребенка с первого раза?
  -
  - Не требование, а просьба
    -
    - Попробуйте быть убедительным
    - Пять составляющих просьбы
- Как закрепить дисциплину в семье?
  -
  - Четыре цветовые зоны поведения ребенка
  - Правила. Установление бесконфликтной дисциплины
- Инструкция по обучению ребенка правилам

- Задания к главе
- Наказание – добро или зло?
  -
  - Нужно ли наказывать ребенка?
  - Почему возникают конфликты и непослушание
  - Наказание – это система. Три шага до наказания
    -
    - «Тихое место»
  - Правила наказания
    -
    - Варианты наказаний
      -
      - Если вы привыкли бить детей – что делать?
  - Почему мы кричим, или Работа с нашими эмоциями
    -
    - Структура личности. Основные социогены, которые руководят нашей жизнью
      -
      - Реализация женщины и эмоции
  - Задания к главе
- Родители хотят все делать сами! или Дети и домашние обязанности
  -
  - Дети и домашние обязанности
  - Опасные модели воспитания: «избавитель», «Оранжерея», «Попустительство»
  - Как приучить ребенка собирать игрушки?
    -
    - Перечень обязанностей по возрастам
    - Из опыта моих слушателей и подписчиков
  - Помощь родителям – легкая и любимая работа!
    -
    - Вопросы-ответы
    - Домашнее задание
- Глава для тех, кому некогда читать целую книгу
  -
  - 70 правил для кричащей мамы
  - 30 советов, которые помогут укрепить отношения с детьми
  - Интересные примеры воспитания в разных странах и других культурах
    - Японская мудрость

- Закон на стороне шалунов!
- Ломай, только не плачь!
- Полная свобода по-канадски и по-голландски
- Воспитание за столом переговоров
- Поза «Лотос» с пеленок
- Китайский матриархат
- Итальянская семейка
- Строгость и подарки – круглый год
- Природный самоконтроль

- Задания к главе

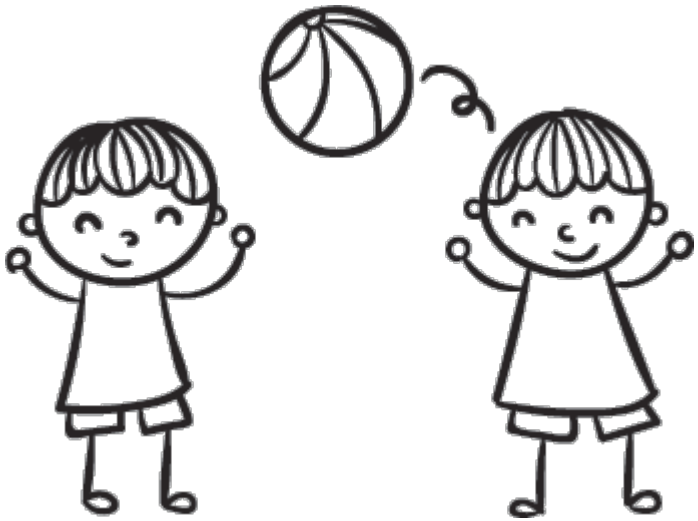
○ Приложения

-
- Негативные и позитивные установки родителей (взято из материалов клуба КРОСС (http://www.cross-club.ru)
- Инструкция по обучению ребенка правилам

Анна Береснева
Мама, хватит орать! Воспитание без наказаний, криков и истерик

© Береснева А., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Праздник непослушания устраивают взрослые!



Для кого написана эта книга?
Чем каждый из нас способен помочь миру?
«Синяки» и «шишки» молодых мам
Ошибки «профессионалов»
Мечты, которые сбываются
Из точки «А» в точку «Б». Путь к успеху

Для кого написана эта книга?

Начиная эту книгу, я стояла перед выбором. Рассказать родителям, почему они на самом деле кричат на детей, и дать возможность постепенно разобраться со своими проблемами или по мере повествования формировать новый подход к воспитанию, чтобы не упускать время? Разобраться в себе и вернуться к детям просветленной мамой (или мудрым папой), без груза личных проблем, начать все с чистого листа – заманчивая перспектива! Но сколько важных, пусть и неосознанных совместных дней мы упустим? Насколько непослушными за время нашей медитации сделаются дети?

И этот период не явится для них веселым праздником непослушания, а только тягостным ожиданием скандалов. Непослушание – болезненно для самих детей, а мы к тому же будем срываться на крик, ведь для просветления нужно время! Поэтому давайте попробуем успеть все: разбираясь в причинах своих надзирательских наклонностей, параллельно освоим любящий стиль воспитания!

Из этой книги вы узнаете, как построить семью без родительских окриков, детских истерик и капризов, общих негативных эмоций. Я расскажу о правилах воспитания, без которых невозможно обойтись – и вам **уже** не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда и шлепаете, ведь так? И в этом нет ничего удивительного: все млекопитающие «воспитывают» свое потомство, передавая ему навыки выживания! Человек, впрочем, отличается от младших братьев тем, что к навыкам поведения в среде добавляет объяснение общественной морали. Отвечает на вопрос «**почему надо вести себя так, когда приятней было бы иначе**?»

Несколько веков назад человеческое воспитание было недолгим, уже в 4–6 лет ребенок становился полноправным членом общества, имел определенные обязанности или даже профессию (оплачиваемую или нет).

Сегодня же практически во всех цивилизованных странах родители воспитывают детей вплоть до 18 лет. Иногда родительское влияние затягивается и бывает настолько неэффективно, что в 35–40 лет чадо не способно к материальной и моральной самостоятельности.

Проблемой воспитания извечно озабочены лучшие умы мира, но она так и не решена. Поэтому мы должны присоединиться к решению! **Моя книга носит исключительно практический, прикладной характер и содержит большое количество**

историй и реальных жизненных ситуаций, в которых ежедневно оказываются сегодняшние мамы. Все они испытывают те или иные сложности в общении не только с детьми, но и со своими родителями. Однако имея пошаговый план действий, эти мамы под моим руководством или самостоятельно могут найти выход из сложной ситуации. Я хочу, чтобы и вы уже завтра получили обнадеживающий результат!

Книга рассчитана на родителей, которые испытывают сложности в общении с детьми. Если вы счастливая мама, у вас послушные дети и отношения с ними складываются гармонично, если вы наслаждаетесь каждым днем, проведенным с детьми, если вы полны энергии и счастливы наблюдать, как растут ваши дети, – эта книга вам не нужна.

Но **если сложности начались и последствия уже ощутимы**, если вы остановились на каком-то этапе развития ваших отношений с ребенком, то **из этой книги вы сможете извлечь пользу!**

> Занимаясь темой воспитания, я тоже читаю много книг, изучаю разнообразные подходы и общаюсь с людьми, живущими в других странах. Иногда в ходе своих исследований нахожу удивительные примеры того, как по-разному подходят к воспитанию в разных государствах.
>
> Например, в США самым популярным методом наказания детей является уединение. Родители ребенку предлагают побыть где-то в сторонке, посидеть в тихом месте и подумать над своим поведением.
>
> В Южной Корее детей умеют воспитывать так, что школьный коллектив (класс из 50–60 учеников) совершенно не мешает преподавателю спокойно вести урок – дети дисциплинированны. Можете представить себе нашего учителя, к которому хотя бы на один урок пришли вместе два пятых класса?

Не теряем здравый смысл!

Сегодня большинство родителей путаются в подходах к воспитанию. К нашим услугам множество методик, школ, направлений, такие как Монтессори, школа Глена Домана, набирающая обороты в последнее время в России методика воспитания Масару Ибука… десятки неожиданных и взаимоисключающих стилей воспитания!

Пробуя ту или иную методику, руководствуйтесь интуицией

и собственным опытом на сегодняшний день. Никакой педагог, психолог, психотерапевт или автор бестселлеров не сможет лучше вас разобраться в вашей ситуации.

Здравый смысл убережет от слепого следования советам. Попробовать методику, чтобы сделать собственные выводы, стоит, но не продолжайте путь, который вам не нравится. Одни и те же рекомендации одним родителям помогут, а другим только навредят.

Поэтому **все, что написано в этой книге, равно как и в других изданиях, оценивайте и пропускайте через собственный опыт**. Тогда книги принесут много пользы!

Почему я предлагаю вам свой опыт?

Девять лет назад у меня родился первый малыш. Я очень ждала этого ребенка и верила в то, что смогу стать счастливой мамой. Других вариантов я просто не рассматривала, так как была отличницей в школе, с успехом окончила университет и привыкла к тому, что мне все удается. Но сын рос, а я с каждым новым днем все чаще ловила себя на мысли, что не всегда нахожу с ним общий язык.

У нас начались истерики и непослушание, порой ребенок вел себя так, что я не понимала, как реагировать, что предпринимать. Я ругала сына и, к своему стыду, даже била его.

По статистике 60–70 % родителей признаются в том, что периодически или систематически бьют своих детей. Это страшно! Я с ужасом смотрела в будущее и не понимала, как жить. Достаточно часто ощущала безысходность оттого, что не справляюсь с маленьким ребенком. Меня пугали мысли о том, с каким багажом мы подойдем к переходному возрасту. Как говорится, маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки!

В книгах, которые я читала тогда, говорилось только о счастливом и безоблачном материнстве. Никто из авторов не предостерегал, что материнство может загонять в тупик. И мне казалось, что я одна из миллиона женщин не могу справиться с воспитанием. Бывало, жалела, что родила ребенка…

Пришлось всерьез учиться быть мамой. Ребенок рос, проблемы не уходили, а только видоизменялись. Я докапывалась до причины, делилась своими наработками с другими мамами. Оказалось, необученных мамочек достаточно много! А мои поиски привели меня на психологический факультет, и сегодня я являюсь психологом и экспертом в детско-родительских отношениях.

Уже более 50 тысяч женщин смогли изменить свои отношения с ребенком по моим методикам, сотни женщин прошли у меня индивидуальную работу. Я вижу изменения в их жизни! И строю новые отношения со своим девятилетним сыном.

В своей работе я сталкиваюсь со множеством женщин, помогаю им выйти из острых, кризисных ситуаций и стать счастливыми, спокойными, гармоничными, органичными. Учу быть мамой, которая счастлива тем, что она мама, что она воспитывает веселых, здоровых, успешных детей, которые найдут свое место в жизни. И при этом мама тоже успешно развивается, все можно совместить!

Чем каждый из нас способен помочь миру?

> Если родители научатся воспитывать своих детей не то чтобы правильно, а наилучшим для ребенка образом, они сделают детям главный подарок в жизни. А наилучший вариант при этом всегда подходит самим родителям, поэтому такое воспитание является подарком для всех членов семьи!

От того, как ребенок проживет детство, от того, какой стиль воспитания выберут родители, как они учтут врожденный темперамент, зависит Судьба.

Каждый ребенок рождается без малого гениальным, у каждого есть исключительные способности и возможность чем-то помочь миру. Но 80–90 % случаев неправильного воспитания перечеркивают любые возможности! В результате выросшие дети не могут найти правильный путь в жизни и не бывают по-настоящему счастливы. Такова цена родительской неосведомленности!

Первые 5–7 лет жизни малыша являются ключевыми в его дальнейшей судьбе.

Общение, поведение, эмоции – все влияет на будущее ребенка. Родители обязаны дать ребенку любовь, полное приятие, поддержку, веру, помощь в раскрытии способностей.

И начинать родительскую работу надо еще до рождения ребенка или, в крайнем случае, в первые годы его жизни.

А далее всего-то 18 лет усилий – и великих людей в мире станет гораздо больше! Если мы уже родители, начнем работать!

Найдем свои вопросы – получим ответы!

У вас в руках книга, которая содержит ответы на самые главные вопросы о детях. Я точно знаю, как женщине, которая сегодня испытывает какие-то сложности с ребенком, наладить отношения или сделать их лучше. Ребенок в моем понимании – это человечек до семи лет, дети постарше – уже зрелые личности.

Вы не просто так взяли в руки книгу о воспитании. Вероятно, у вас уже накопилось множество вопросов:

- Возможно, вы устали от истерик, капризов, непослушания.
- Может быть, вам приходится доносить свои просьбы до ребенка 10-100 раз, а он все равно вас не слышит.
- Вы взрываетесь и переходите на крик, это не действует!

Начинаете скандалить. И скандалы повторяются изо дня в день, и вы дошли до той точки безысходности, когда не знаете, как вернуть время и перекроить отношения иначе.

• Или, может быть, вам просто не нравится, что ребенок не хочет ложиться вовремя спать, долго «зависает» в компьютерных играх?

• Супруг не принимает участия в воспитании?

• Или бабушка с дедушкой используют совершенно другие методы воспитания, и вы не знаете, как исправить последствия?

Моя книга **даст вам ответы** на эти и многие другие вопросы.

Вы узнаете:

Как избавиться от истерик, непослушания, постоянных капризов.

Как научиться доносить до ребенка свои просьбы с первого раза.

Как раскрыть его способности и таланты.

Как отвлечь юное дарование от компьютерных игр, телевизора, планшета, телефона.

Как научить их с удовольствием собирать игрушки.

Как приучить к домашним обязанностям.

Наказывать ли детей, если наказывать – то как.

Как избавиться от желания кричать.

Или хотя бы как многократно уменьшить количество криков и выпадов в сторону детей. Но лучше все-таки не кричать никогда!

А еще – как перестать бить детей!

Можно было бы сформулировать задачу книги и покороче: **как найти наилучший для вашего ребенка стиль воспитания!**

«Синяки» и «шишки» молодых мам

В последние годы я профессионально занимаюсь консультированием женщин, прежде всего мам. Ежедневно на вебинарах, тренингах или индивидуальных консультациях мои клиенты задают огромное количество вопросов. Каждая новая мама, которая ко мне обращается за помощью, убеждена, что ее проблема уникальна и больше никто с подобным не сталкивался. Однако специалисты знают, что **хотя проблемы и носят индивидуальные черты, их можно систематизировать**.

Мамы, сталкивающиеся с непослушанием и кричащие на своих детей, с моей точки зрения, делятся на три группы.

Первая группа – это **мамы-новички**, которые впервые в жизни столкнулись с тем, что с детьми вообще могут быть проблемы. Чаще всего **до появления ребенка они думали, что малыш – это некое абсолютное счастье**, а отпуск по уходу за ребенком – это самое безмятежное время в жизни, когда наконец-то будет возможность отдохнуть. Такие мамы мечтают погрузиться в невероятное счастье и наслаждаться им (те мамы, которым это удалось, знают, что эта книга не для них).

Вторая группа – это **профессиональные мамы**. Они уже когда-то сталкивались со всеми сложностями, о которых мы будем говорить, возможно, читали какую-то литературу, ходили на тренинги или даже консультировались у кого-то и пребывают на другом уровне. Они понимают причину криков и истерик, **не боятся сложностей во взаимоотношениях** с ребенком, со своими родителями или мужем. У них есть определенная база знаний, при этом время от времени еще возникают какие-то вопросы и проблемы.

Третья группа – это **категория мам**, которые находятся между первой и второй группой, **не новички**, но **еще не профессионалы. Таких мам большинство**, и они столкнулись с проблемами первой и второй группы.

Первые сложности новичков

Начнем с проблем или сложностей мам-новичков, у которых ситуация вышла из-под контроля. Ребенок не слушается, устраивает истерики, требует купить в магазине все, что хочется ему, не считаясь с семейными возможностями, при этом **с другими людьми – вежлив**. Перерождается только наедине с мамой. Мама впервые с этим столкнулась и ожидала от ребенка совершенно иного. Может быть, старший ребенок был очень

спокойный, а младший – совершенно другой!

«Хочу смотреть мультики!»

Рассмотрим проблему на примере Марины, моей подопечной. Мы занимаемся индивидуально. Марина – мама-новичок. У нее замечательная семья: муж и доченька трех лет. Супруг полностью обеспечивает семью, Марина до рождения ребенка занимала хорошую должность. Она умная, талантливая женщина, с хорошими амбициями и жизненными планами. Непослушание ребенка для Марины – неожиданность.

В определенный момент женщина поняла, что совершенно не справляется со своей маленькой дочкой. Каждое утро начинается с истерики: *«Мама, включи мультики!»* Если дочке нужно в детский сад, она выдает целый ряд капризов и истерик: *«Я не хочу вставать, хочу смотреть мультики!», «Не надо одеваться!», «Я не хочу эту шапку!»* и т. д. Чтобы ускорить сборы, Марина сама собирает ребенка, девочка капризничает, мама нервничает и ругает ее. В садик идут с истерикой, которая на полдня выбивает Марину из колеи.

После садика с дочкой нужно обязательно погулять 2–3 часа, иначе она не соглашается идти домой. На площадке девочка ссорится с другими детьми, обижает их. Дома снова капризничает, не соглашается взаимодействовать с мамой. Ужин превращается в тяжбу. Позже начинаются вечерние дебаты – время купаться, чистить зубы, надевать пижаму. Перед сном ей нужно обязательно прочитать сказку и погладить по головке. В конце концов ребенок засыпает, и мама «свободна» до утра.

> Очень распространенная история: ребенок манипулирует мамой, изводит ее своим поведением!
>
> Глава семьи – девочка, остальные бегают вокруг, исполняя ее желания. Если в детстве запросы маленькие, то со временем, в 7-12 лет, претензии и желания ребенка увеличиваются, как правило, в геометрической прогрессии!

Последствия сверхтерпения

Марина терпит. Она знает, что материнство – счастливая пора. Поэтому женщина пытается:

• никого не привлекать к решению этих проблем,

• как-то сгладить острые углы и урегулировать все конфликты, чтобы они не разрастались,

• терпеть.

Но если негативные эмоции постоянно задавливать, они накапливаются как снежный ком и все равно где-то найдут свой выход. Поэтому Марина начинает кричать – на ребенка, потом корит себя, ссорится с мужем. Постепенно она превращается в монстра, который постоянно кричит. На замечания в свой адрес реагирует агрессией и негативными эмоциями. И конечно, самой Марине это не нравится.

Очень часто у женщин в похожей ситуации **начинаются сложности с мужем**. Сложности, возможно, были и раньше, но тут происходит кульминация. Потому что муж либо вообще не принимает участия в разборках с ребенком, либо занимает нейтральную позицию: *«Ты мать, сама и разбирайся, а мое дело зарабатывать деньги».*

Часто молодые женщины слышат от мужа фразу: *«Неужели, сидя дома с ребенком, ты так устаешь и тебе еще нужно помогать? Разбирайся сама, дорогая!»* Все это может говориться как в спокойном доброжелательном тоне, так и в агрессивном, особенно если жена кричит на мужа.

Кроме того, нередко у мужчины совершенно другая точка зрения на воспитание ребенка. Например, женщина может услышать замечания в свой адрес: *«Чего ты на него кричишь? Ты что, мать-истеричка? Хватит орать, ребенка нужно по-другому воспитывать!»* Либо наоборот: *«Ты недостаточно строга с ребенком. Его бить нужно! Вот нас отец порол, и мы знали, что такое порядок».*

Случается, что родители не успели договориться или не знали, что нужно обсудить стиль воспитания еще до родов или в раннем возрасте ребенка. Поэтому в момент обострения сложных отношений они не могут договориться, и на этой почве у них назревают скандалы. Естественно, у кричащей мамы много энергии и эмоций уходит на крик и от этого портятся отношения с мужем. Все это накладывает отпечаток на сексуальную жизнь – супруги не удовлетворены и несчастливы. Эти проблемы наверняка были и раньше, но на них закрывали глаза.

Одна из очень важных проблем для женщин в том, что муж не помогает с ребенком. Многие мужчины считают, что детьми должна заниматься исключительно женщина. Полагают, что роль мамы не сложна ни эмоционально, ни физически.

Накапливается большое количество претензий друг к другу, упреков, и при этом муж и жена не могут договориться и не знают, как найти какую-то общую систему воспитания ребенка. Очень часто на этом фоне разрушается семья. А ведь брак можно и нужно было сохранить, для этого есть масса возможностей и

решений, о которых мы будем говорить дальше!

Ощущение одиночества

В период сложных взаимоотношений с детьми женщине кажется, что она совершенно одна, никто ей не может (или не хочет) помочь. Во всяком случае, люди, которые могли бы помогать, никак не проявляются.

Поэтому мамы по книгам осваивают методики раннего развития, посещают тренинги и семинары, ищут психологов и педагогов. Каждый путь полезен и, так или иначе, выводит из тупика. Но в наибольшей степени женщина нуждается в быстрой эмоциональной поддержке, поэтому **советуется с подругами**, чьи дети не доставляют хлопот. Иногда **вреда от этих советов оказывается больше, чем пользы**.

Как бы ни были искренни намерения подруг, их опыт основан на воспитании малыша иного темперамента. О том, что ***темперамент – это стержень, на который нанизаны черты характера***, подруги не догадываются. Применять опыт ребенка-сангвиника к ребенку-меланхолику трудно, а иногда опасно. Сангвиник не сосредоточен на занятиях и на своем состоянии, зато дружелюбен и прощает родителям командный тон – ему жесткое руководство только на пользу! Холерик очень сосредоточен (на своем внутреннем переживании, прежде всего) и не простит маме нечуткости.

Иногда женщины обращаются за воспитательным опытом к своим мамам. Еще чаще мамы дают советы, не дожидаясь просьб о помощи, – ведь они же воспитывали детей и лучше знают, что и как нужно делать! В результате к проблемам с ребенком присовокупляется конфликт с собственными родителями. А этот конфликт, будто ключ к ящику Пандоры, выпускает наружу глубоко спрятанные обиды детства. И молодая мама погружается в депрессивное состояние. Куда бежать в таком случае?

Расхлебываем старую кашу в голове

Мне часто приходится заниматься разбором психологических завалов, которые накопились у женщин с детства. По моим оценкам, в 85 % семей родители упускают возможность наилучшего влияния на судьбу ребенка в самом зачатке, когда обладают массой возможностей. Причем упускают из благих побуждений!

Как это происходит? Молодые родители помнят ошибки

своих родителей и не хотят их тиражировать на своих детях. В результате на малыша они избыточно изливают любовь и заботу, недополученные ими самими в детстве. Или неоправданно ограничивают **свободу** ребенка, поскольку помнят, как опасно распоряжались собственной бесконтрольностью. Происходит замещение модели **«требовать и наказывать»** на модель **«баловать и нежить»,** модели **«попустительствовать»** на модель **«постоянно опекать».**

К сожалению, других принципов, кроме желания быть не такой, как родители, у молодой мамы может и не быть. И дай Бог, чтобы она прошла родительские курсы, стала психологом для своей семьи, сложила правильную картину воспитания.

В результате воспитания мы хотим увидеть:

• самостоятельного ребенка с хорошими, с нашей точки зрения, личными устремлениями,

• демократичную и экологически чистую личность, которая раскроет свои таланты и способности, найдет им эффективное применение,

• счастливого, финансово независимого человека.

Чтобы сформировать гармоничные, счастливые взаимоотношения с ребенком и **вырастить его таким**, родителям нужно научиться правильно воспитывать малыша и **не мешать ему развиваться!**

Многие мои клиенты окончили музыкальную или художественную школу, потому что их родители когда-то не сумели стать художниками или музыкантами – дети вынуждены были реализовать упущенные возможности. Так и коверкается личность и Судьба человека, которому с раннего возраста приходится работать на чужой результат!

Как сказал Уолтер Липпман, писатель, автор концепции общественного мнения, введший в научный оборот понятие «стереотип»: «Там, где все думают одинаково, никто особенно не думает».

Ошибки «профессионалов»

Ольга невероятно интересный собеседник. Она очень успешная, амбициозная и умная женщина, защитившая кандидатскую диссертацию. У Ольги двое детей – старшему восемь лет, а младшему пять. Время отпуска по уходу за ребенком Ольга использовала с большим умом: занимаясь детьми, она смогла параллельно повысить квалификацию. Когда Ольга вышла на работу, ее очень быстро повысили в должности. На сегодняшний день и она, и ее супруг хорошо зарабатывают. У них счастливая обеспеченная семья.

В чем же проблема? Младший сын пошел в садик и стал часто болеть. Поэтому Ольге приходится отлучаться от работы, объясняться с начальником и проводить много времени, сидя с ребенком. Ольга бесконечно кружит над болеющим малышом: лечит, занимает, развлекает, гуляет.

Старший сын учится во втором классе. Он доставляет хлопоты иного рода: не любит школу, несобранный, особенно по утрам. В школе у него проблемы с поведением, хотя имеет хорошие способности к учебе.

Ольга очень умна, поэтому она готовилась к материнству, читала литературу, посещала курсы для беременных, в сложные моменты консультировалась у психологов. Это мама, которая подходит к воспитанию детей должным образом. Ольга использует методики «***активное слушание***», «***Я-сообщение***», «***безусловная любовь***» и т. д. Почему же не все получается? Люди часто ждут, что прилагаемые усилия должны дать быстрый результат. Но это не происходит и наступает разочарование.

> Желание быстрых результатов – это ошибка. Пока идет выработка определенного психологического навыка, желание быстрых результатов заводит в тупик!

Многие люди нацелены в большей степени на результат, а не на процесс. **Психологическая зрелость** наступает, когда человек мыслит категориями **«все или хотя бы что-то»** и радуется, если у него процесс идет.

Качественные изменения возможны только тогда, когда мы осуществим достаточное количество попыток и выработаем навыки. А психологически **незрелый человек мыслит категорией «все или ничего».**

Если у него в жизни не все идеально, он может счесть себя неудачником.

Еще одна распространенная проблема осознанных мам – отсутствие практического опыта, **не хватает четкого плана на каждый день**, персональных инструкций.

Прежде чем углубиться в книгу, мне хотелось бы, чтобы вы **сформулировали свои проблемы:**

• К какой группе мам вы относитесь?

• Что у вас не получается на данном этапе? Что вас сегодня тревожит?

• Сформулируйте 1–3 основные проблемы, которые есть сегодня в ваших взаимоотношениях с детками.

Ответы на эти вопросы помогут вам получить от этой книги максимум пользы. Читая, вы будете находить конкретные шаги и методы для решения ваших личных проблем.

Мечты, которые сбываются

Давайте в этой главе немного помечтаем, пофантазируем, попробуем мысленно прийти в тот день, когда все проблемы, которые есть на сегодняшний день, каким-то невероятным, случайным (или не совсем случайным) образом исчезли.

Представьте, что вы проснулись утром и видите, как дети сами встали, позавтракали, приготовили завтрак себе и вам, почистили зубы, собрались в школу, в детский сад или, играя, ждут вашего пробуждения. Прямо с утра осознаете: дети многие вещи делают сами, с удовольствием помогают по домашнему хозяйству, а вы можете уделить больше времени своим интересам. С этого дня дети ждут от вас конкретных просьб и слышат вас с первого раза. Исчезли проблемы в школе. Домашние задания выполняются быстро и с удовольствием, нет ни двоек, ни замечаний. И никаких капризов, тем более истерик!

Возможно ли это? Безусловно, да! И у каждой мамы может это быть!

К счастью или к сожалению, я не сразу стала счастливой мамой, которая смогла избежать этих сложностей. Но проблемы с ребенком открыли мне дорогу в совсем другой мир. И ваши проблемы тоже могут быть решены – сейчас мы понаблюдаем за позитивными примерами, они должны нас вдохновить!

Прекрасная Елена и Настя-несмеяна

У Елены есть дочь Настя (2,5 года), которая вила из мамы веревки с утра до поздней ночи. Если спросить у Елены, чего она боялась больше всего, Елена бы, не задумываясь, ответила: Настиных истерик!

Дочка не хотела вставать по утрам, самостоятельно играть, одеваться, есть, ложиться в постель. Настя стремилась к первенству и была готова отстаивать его в бою с другими детьми. Хотя главные «концерты» Насти рассчитывались на маму. Зато папа мог соблюдать нейтралитет. В какой-то момент взрослые дали слабину и позволили дочке одержать над собой верх, стать главой семьи: купать и укладывать ребенка спать имеет право только мама, папе нельзя и близко подойти! И родители с этим смирились!

Из-за криков Насти семья жила в постоянном стрессе. Елена была очень терпелива к ребенку, но ее стресс сказался на отношениях с мужем, с которым до Настиного рождения они не ссорились.

Молодая мама очень устала от постоянного нервного напряжения и, чтобы не конфликтовать с малышкой, уступала ей во всем. Дочь контролировала и регулировала поведение мамы – частыми воплями и плачем.

Уже после нескольких консультаций ситуация Елены стала меняться в лучшую сторону. Мы вместе обозначили проблемы и наметили пути их решения. Елена стала отмечать позитивные изменения в Настином поведении и в семейном микроклимате. Постепенно Настю подвели к каким-то самостоятельным шагам.

Елена смогла освободить время для домашних дел и снизить количество истерик, позволив Насте общаться с папой наедине, без контроля. Оказалось, что мужу тоже нравится заниматься с дочкой, купать ее, рассказывать ей сказки на ночь. И это только начало важных сдвигов в семье!

Разговор с сыном на равных

Ко мне за помощью обратилась молодая женщина. Ее зовут Екатерина, талантливый человек, кандидат наук.

При всех своих достоинствах еще и мудрая мама, которая воспитывает восьмилетнего сына одна, с мужем в разводе. Мальчику не хватает мужской поддержки и внимания. А сложности в отношениях с сыном появились, когда тот пошел в школу. Из-за невнимательности и рассеянности мальчик многое не успевал схватывать на уроках. Поэтому Екатерине, помимо домашних дел, работы в вузе и прочих хлопот, нужно было каждый вечер проводить за уроками.

На почве неуспеваемости у ребенка развилась неуверенность в себе, он зажался и стал очень застенчивым. Когда одноклассники задразнили, вообще пропало желание посещать школу.

Уже после нескольких консультаций мы выявили основные причины неуспеваемости и стали с ними работать – **с причинами работать**, подчеркну!

Главная проблема Кати состояла в том, что она не заметила, как мальчик вырос, и продолжала его воспитывать. Хотя **после семи лет детей нужно не воспитывать, а управлять ими.** Для мамы стало открытием, что с сыном можно разговаривать на равных, как со взрослым, и если предоставить ему больше свободы и дать право выбора, то мальчик сможет немного раскрепоститься.

Через непродолжительное время Катя с восторгом заметила позитивные изменения в отношениях с ребенком.

Сын начал сам делать уроки, пусть немного небрежно,

отвлекаясь то и дело на посторонние вещи, но **самостоятельно**. Стал рассказывать маме о своих страхах, делиться секретами и переживаниями, сделался более открытым и уверенным в себе. Начал общаться с отцом и второй бабушкой.

Именно эти изменения, произошедшие с сыном Екатерины, дали толчок к тому, что мама открыла для себя новые грани в общении. Смогла полноценно работать и думать о личной жизни. Наконец-то почувствовала себя счастливой мамой, женщиной, а не белкой в колесе, которая несется, но ничего не успевает!

Из точки «А» в точку «Б». Путь к успеху

Перед тем как начать решать какую-либо проблему, нужно четко для себя уяснить и осознать точку, в которой вы пребываете. Обозначить отправную точку «А». Поначалу кажется, что это легко. Но когда человек начинает разбираться в ситуации, выясняется, что не так просто сформулировать проблему и признать ее такой, какая она есть.

Заведите блокнот или файл в компьютере, где вы будете записывать свои сложности, тревоги и достижения. Для начала нам важно найти точку отсчета «А». Как это сделать? Нужно описать:

• все накопленные проблемы,

• все, что не получается в жизни (не у соседки или подруги, а именно у вас),

• переживания, которые приносят вам какой-то дискомфорт в жизни,

• мысли, с которыми вы встаете утром.

Для чего это нужно сделать? Как известно, человек не может повлиять на какой-либо параметр жизни, если он его не измерит. Поэтому если вы не установите и не зафиксируете свою сегодняшнюю ситуацию, то не сможете на нее воздействовать и оценивать, насколько существенные изменения будут происходить в дальнейшем.

> Важно понимать, где вы сейчас находитесь (точка «А») и куда вы направляетесь (точка «Б»).

Если вы садитесь на диету, то обязательно фиксируете исходный вес и ставите перед собой ясную задачу: минус 7 кг! То же самое и в работе над детско-родительскими отношениями. Описываем точку «А» и ставим себе задачу в точке «Б», фиксируем желания и цели:

• куда вы идете,

• чего хотите именно вы, а не общество, окружение, семья или ребенок,

• что должно произойти за ближайшие месяцы для того, чтобы вы поняли, что определенные события действительно произошли.

Теперь коротко давайте обозначим путь, по которому вам нужно пройти. У нас будет небольшая схема, которую по ходу книги мы будем расширять, раскручивать, добавлять новые элементы и погружаться в нее более подробно. Но для тех, кто

заинтересован в быстром результате, я озвучу несколько конкретных шагов.

Как подготовиться к успешному решению ваших проблем?

Прежде всего нужно понимать: «волшебной таблетки» не существует, и я хочу, чтобы у вас не было иллюзий по этому поводу.

Большинство участников семинаров и людей, с которыми я встречаюсь в жизни, ищут панацею для освобождения от всех сложностей: *куплю чудодейственный чай и похудею без гимнастики и диеты.* Приготовьтесь к «гимнастике» и «диете» – это наилучший путь!

С чего нужно начать, чтобы правильно подготовиться?

Внутренний настрой и **безусловная вера в себя**. От внутреннего настроя, от нацеленности на результат зависит успех разрешения всех наших сложностей. Вы точно знаете, что справитесь! Обязательно найдете информацию, способы, методы, которые вам помогут.

Понимание того, что от ребенка зависит мало. Ребенок, как зеркало, отражает родительские ошибки или удачи. Чтобы успешно преодолеть трудности, нужно начать с себя. Это крайне важно! Многие мамы винят детей, мужа, своих родителей, государство, в котором живут. На самом деле работать надо над собой, помочь себе, тем самым оказать правильное влияние на ребенка, и на мужа, и даже на государство!

Следующим немаловажным условием успеха является **терпение, как и во всяком деле.** Вы должны настроить себя на срок 2–3 месяца кропотливой работы (если надо, принять как должное полгода – год).

Что необходимо сделать за 2–3 месяца:

• наладить отношения с мужем, свести к минимуму скандалы и критику в адрес друг друга,

• больше времени уделить себе, заняться реализацией своих творческих задумок (если есть возможность – повысить квалификацию и продвинуться по карьерной лестнице), но главное – отдохнуть от рутинной домашней работы.

Если вы живете только с мужем, постарайтесь объяснить ему, что вы **понимаете, как много ошибок** совершаете в воспитании детей, **хотите разобраться** в этой проблеме в ближайшие 2–3 месяца и **нуждаетесь в его поддержке**.

Если вы проживаете с бабушками и дедушками, введите их в курс семейной проблемы, особенно если они проводят много времени с внуками.

> Если ваши близкие категорически против нового стиля воспитания, если считают, что их методы воспитания правильные, и не собираются ничему учиться – не надо их переубеждать. Вы уже сделали попытку объясниться, а дальше работайте только над собой. И все у вас получится!

Пошаговая инструкция

Давайте подведем небольшой итог этой главы и еще раз наметим пошагово наш дальнейший путь.

1. Пора признать, что в отношениях есть проблема.
2. И эта проблема заложена не в ребенке, а в вас.
3. Определите точку «А», то есть сегодняшнюю ситуацию.
4. Опишите точку «Б», куда вам хотелось бы прийти.
5. Выделите на решение этих проблем 2–3 месяца.
6. Настройтесь на позитив и думайте об изменениях.
7. Найдите возможность поговорить о ваших планах с родственниками или людьми, которые принимают участие в воспитании ваших детей.
8. Попросите их по возможности вам помогать или, по крайней мере, не мешать. Но если они против этого, то не переубеждайте, а просто продолжайте заниматься своим делом.

Почему дети нас не слушаются?

Дети, которым не хватает внимания

Избалованные дети. О гиперопеке, родителях-вертолетах, и не только!

Такие разные темпераменты

Детские кризисы. Как вести себя во время кризиса?

Причины непослушания, истерик и капризов

Многие считают, что у матерей доброе сердце, на самом деле во многих случаях у них слабые нервы.

Мария фон Эбнер-Эшенбах

* * *

Трехлетний ребенок получает от бабушки, живущей в другом городе, подарок на день рождения. Открыв бандероль, он видит, что это шикарный водяной пистолет, и, завизжав от восторга, бежит быстро наполнять его.

Его мама, однако, совсем не в восторге и набирает номер своей матери:

– Мама, ты помнишь, как мы доводили тебя до сумасшествия своими водяными пистолетами?

Из трубки раздается довольный голос бабушки:

– А то!

Дети, которым не хватает внимания

Четырехлетний Ванечка растет в многодетной семье. Мама и папа очень занятые люди. Папа много работает, и Ванечка видит его только по выходным. Мама ежедневно занята огромным количеством домашних дел, ведь у нее трое детей! Но времени на самих детей ей катастрофически не хватает, нужно постирать, погладить, убрать, отвести в садик, проверить уроки…

Ванечка – очень активный мальчик, но его энергия не находит разумного выхода. Предоставленный самому себе, он проводит время в истериках, криках и попытках еще сильнее извести и без того измученную маму.

Мама очень старается ему уделить внимание, но как это сделать в такой большой семье? Сначала она закрывала глаза на плохое поведение Вани, списывая действия сына на возраст. Потом истерики стали повторяться все чаще и сильнее. А когда Ваня взял за правило регулярно закатывать истерики в магазине по поводу покупки очередной машинки, мама и вовсе забеспокоилась.

Что же происходит с ребенком?
Чего не понимает или не знает мама?
В чем ошибка родителей?
Как помочь маме?

> **В 99 случаях из 100 виновником непослушания, непонимания, истерик и других сложностей в отношениях между родителями и детьми является не ребенок, а *родитель*.**

Перепишите эти слова на большой лист бумаги и повесьте на видное место в вашем доме. Если ребенок вас не слушается, причина в вас, а не в ребенке. И разбираться необходимо именно в своем состоянии и поведении, а только потом думать, чем помочь ребенку. Как бы банально это ни звучало, но основная причина проблем с детьми связана с недостатком внимания.

> **Первая и главная причина непослушания детей – недостаток внимания**!

Подумайте прямо сейчас, как часто вы обращаете внимание на своего ребенка, если он не кричит, не устраивает истерики, ведет себя так, как хотите этого вы?

Идиллическая картина выглядит следующим образом: дети

во что-то играют, мама или папа занимаются своими делами. **Эта ситуация прежде всего устраивает родителей.** При этом детские попытки обратить на себя внимание («Мама, давай поиграем!», «Папа, пойдем погуляем!» и т. д.) – безуспешны. Остается единственный способ – непослушание! Как только ребенок начинает себя плохо вести, родители сразу же отвлекаются от своих важных и нужных дел и бросаются воспитывать дитятко.

Никто не утверждает, что надо проводить 24 часа в сутки с ребенком для того, чтобы он получил столько внимания, сколько ему нужно. Сегодня это практически невозможно: у родителей есть работа, порой не одна, домашние хлопоты, дела. Но даже занятость не помешает стать для своих детей человеком, который любит их при любых обстоятельствах, что бы ни произошло, который по-настоящему ценит и поддерживает в любой ситуации.

Для детей самое важное – чувствовать родительскую любовь. Растения нуждаются в солнце, чтобы жить. Также и наши дети тянутся к тем, кто искренне любит их и ценит. Поэтому если вы не на словах, а на деле покажете свою любовь, преданность, теплоту и заботу, они никогда не совершат поступка, который может вас огорчить. А в будущем, принимая важное решение, ребенок в первую очередь будут советоваться с вами, а не с друзьями.

Ошибочно думать, что с появлением ребенка жизнь взрослых никак не меняется. Напротив, меняется – и кардинально! Все, что раньше было на первом месте, уходит на второй план. На ближайшие 10–16 лет (а у некоторых все 20–25 лет) одной из ваших главных забот становятся дети.

Дети – это самая большая радость, но вместе с тем самая большая ответственность. Друзья, работа, мысли и убеждения, даже супруг или супруга могут приходить и уходить, дети же остаются навсегда! Самое сложное в воспитании и уходе за детьми – отказаться от многих занятий, которые были важны для вас раньше. Родительские обязанности отодвигают на второй план все, что расходует ваше время.

Многие супружеские пары, особенно те, что долго откладывали рождение ребенка, считают, что можно совмещать развлечения и хобби с воспитанием, что можно, как и прежде, вести активный образ жизни и быть прекрасными родителями.

Это глубочайшее заблуждение! Да, без детей вы могли путешествовать, общаться неограниченное время с друзьями и родственниками, заниматься любимым делом и прочее. Но когда появляется ребенок, наступает если не конец этому всему, то, по крайней мере, временное затишье. Это абсолютно нормально и

естественно! Прежде всего вам нужно заниматься ребенком. Вы и только вы на 99 % влияете на его характер, развитие, чувства и эмоции, в целом на то, как сложится вся его будущая жизнь!

Каждый ребенок, и ваш не исключение, нуждается во внимании. Это прописная истина, но не многие родители это понимают.

Внимание со стороны родителей – такая же жизненная необходимость, как потребность в еде, сне и прогулках на свежем воздухе. Это неотъемлемая составляющая нормального роста и развития! Уделяйте ребенку как можно больше внимания каждый день, каждую свободную минуту!

Легко сказать, но трудно сделать! Да и как определить, когда внимания еще не достаточно, а когда – в самый раз? При разумном подходе найти эту грань несложно.

Родительские правила общения

Заведите привычку с сегодняшнего дня уделять каждому своему ребенку 15–30 минут времени в течение ближайших 90 дней. Не просто включить мультфильм и уйти на кухню, а прочитать сказку, вместе порисовать, полепить, приготовить еду, выслушать ребенка, рассказать о том, как прошел ваш день. Сходите в театр, кино, на каток, в парк. Сходите всей семьей! Вы сами не заметите, как эти ежедневные 30 минут кардинально изменят вашу жизнь и ваши отношения с ребенком! Вы будете испытывать неимоверное счастье и гордость за то, что делаете. Ведь только 15 % родителей выделяют 30 минут в день на общение со своим ребенком – станьте лучше многих других!

Планируйте свой день таким образом, чтобы вам хватало времени и на работу, и на семью. Отдавайте приоритет этим двум сферам вашей жизни, а уже потом занимайтесь остальным.

Самое важное, что у вас есть, – ваша семья и ваш дом. Проводите как можно больше времени дома со своими близкими. **На работе главное – качество, дома – количество!**

Всегда находите время для общения с детьми. Когда я еду с ребенком в машине, никогда не включаю магнитофон. Для меня намного важнее диалог с близким, чем любимая песня или новости по радио.

Когда ребенок хочет что-то вам рассказать, слушайте его внимательно.

Не делайте вид, что слушаете, а **развернитесь к нему и физически, и душевно**!

Отправляйтесь в отпуск всей семьей. Многие хотят отдохнуть от близких в отпуске, и в этом есть резон, усталость

накапливается. Но чтобы дать друг другу отдых, достаточно сделать правилом два раза в неделю на 1–2 часа освобождать мужа (жену) от всех забот.

Проводите это время наедине с собой или для себя. Погуляйте, сходите с подругой в кафе, посетите бассейн, пройдитесь по магазинам и т. д. А отпуск проводите всей семьей!

Избалованные дети. О гиперопеке, родителях-вертолетах, и не только!

Шестилетний Алеша – поздний ребенок, разница в возрасте со старшей сестрой 18 лет. Дочь живет отдельно, и все внимание родителей сконцентрировано на долгожданном сыне. Естественно, ему позволяется буквально все, даже очевидно неполезные вещи. Например, он может подолгу смотреть мультики, отказываться от еды, ложиться спать, когда ему хочется, а не когда требует распорядок дня.

Чаще подобное поведение ребенка наблюдается при безразличии и попустительстве родителей. В нашем же случае каждый шаг Алешеньки опекается мамой, она охает и вздыхает, когда он показывает чудеса своеволия. Но никогда и ничего ему не запрещает, не делает внушений, не объясняет, что так поступать нельзя, и уж тем более не наказывает его! Ребенку покупают все, что он захочет, выполняют каждое его требование, порой очевидно абсурдное.

> Подобный стиль родительского поведения и взаимодействия с ребенком называется «потворствующая гиперопека». Ребенок в нашем примере стал смысловым центром семьи, ее царем, кумиром и властителем дум.

Несколько раз мама бегала по двору и искала соседскую девочку, потому что Алеша соглашался обедать только при условии, что девочка расскажет ему сказку.

Вы спросите: а что же отец, где его мужское влияние на жену и сына? Отношение отца можно охарактеризовать как молчаливое попустительство. Ему жалко супругу, которая едва не потеряла ребенка при родах, и он терпит все происходящее. А разбалованный мальчик ведет себя без оглядки на взрослых, которые не являются для него авторитетом.

> Основная характеристика описываемого типа дисгармоничных отношений «родитель-ребенок» – «тепличное» воспитание, избыточное участие в жизни детей, ограждение их от любых трудностей и неприятных эмоций, а также потакание их капризам и прихотям. Как правило, это бабушки и мамы, которые пассивно «зависают» над ребенком. Обозначим их как родители-вертолеты.

Тест «Избалован ли ваш ребенок?»

Существует десять признаков, по которым можно определить степень избалованности и безответственности ребенка. Отметьте то, с чем вы регулярно сталкиваетесь.

1. У ребенка систематически и спонтанно случаются истерики. Капризы перерастают в агрессию.
2. Ребенок требует мгновенного исполнения своих капризов и желаний, никого не слушает.
3. Ребенок не хочет убирать свои игрушки, а в более старшем возрасте – вещи по дому, отказывается от выполнения домашних дел.
4. Ребенок не делится ничем и ни с кем, может отбирать игрушки у других детей. В более старшем возрасте неуступчивость перерастает в жадность.
5. Ребенок немотивированно раздражается. Ему быстро надоедают собственные игрушки, требует игрушки, увиденные у других детей.
6. Ребенок игнорирует запреты. Если слышит слово «нельзя», начинает капризничать или становится агрессивным.
7. Ребенок непослушен, взрослые не являются для него авторитетом.
8. Ребенок осознанно ставит взрослых в неудобное положение. Таким образом, он пытается самоутвердиться, требуя исключительного отношения к себе как «к центру вселенной».
9. Ребенок не умеет играть в уединении, требует, чтобы возле него кто-то постоянно был.
10. Ребенок слушается взрослых только «за вознаграждение». Требует стимулировать свое послушание игрушкой, конфеткой.

Подведем итоги! Если в поведении вашего ребенка вы наблюдаете пять и более из перечисленных признаков, значит он избалован. Исправить ситуацию будет непросто, но в следующем разделе мы наметим главные шаги!

Причины потворствующей гиперпротекции

Для начала разберемся, чем обусловлено желание ограждать ребенка от всего тяжелого и неприятного? Психологические истоки гиперпротекции могут быть различными!

Собственный негативный эмоциональный опыт в детстве

Мама в родительской семье страдала от постоянных запретов, агрессии, невнимания взрослых. Бессознательно она хочет оградить своего ребенка от тех переживаний, которые испытывала

когда-то в детстве сама.

Реальная угроза потерять ребенка

Травма, серьезная болезнь ребенка вызвала у родителей сильный страх потери. И даже после того, как опасность миновала, этот страх не был преодолен.

Долгожданный, единственный или поздний ребенок

Желание иметь ребенка, которое долго не реализовывалось по объективным причинам, привело к гиперценности рожденного малыша, к его идеализации. Накопленный душевный пыл направляется на долгожданное чадо. Про подобное отношение к ребенку часто говорят **«слепая любовь».**

Чувство вины

Если ребенок родился не совсем здоровым и уступает сверстникам в росте, в физическом или психическом развитии, гиперопека может быть связана с чувством вины: «Я что-то не то делала во время беременности, я виновата в том, что он родился больным». И мама своим отношением хочет компенсировать нанесенный «вред». Чувство вины перед ребенком может возникать и по другим причинам.

> Гиперопека возникает, если родители испытывают негативные переживания, связанные с ребенком: страх, нереализованная потребность. Гиперопека препятствует гармоничному воспитанию и созидательной любви.

Почему вредно становиться родителем-вертолетом?

Любое дисгармоничное воспитание приводит к тому, что у ребенка формируются те или иные негативные черты, мешающие ему стать полноценной, счастливой личностью и найти свое место в обществе. Потворствующая гиперпротекция не исключение. И если родители придерживаются подобного стиля воспитания, это сильно искажает личность ребенка и формирует в нем патологические черты, непригодные для жизни в обществе.

Для человека, выросшего в атмосфере обожания, потворства и восхищения, характерна концентрация на самом себе, у него завышенный уровень ожиданий. У окружающих он ищет восторженного интереса, к которому привык в семье.

Попадая в детский коллектив, такой ребенок стремится быть в центре внимания, ему свойственны черты лидера, что само по себе неплохо. Но эгоизм и самомнение портят картину, и **детский**

коллектив такого ребенка не принимает. На неприятие маленький ребенок реагирует эмоциональными срывами и истерикой. В подростковом и юношеском возрасте, когда роль сверстников многократно возрастает, можно ожидать попыток суицида.

> Ребенок не способен принять отношение к себе, отличное от установленного в его семье. В лучшем случае конфликт своих притязаний и реального положения дел он решает двумя путями: по возможности избегает участия в коллективных отношениях или пробует «купить» внимание к себе доступным способом.

Помните нашего шестилетнего Алешу, маминого любимца? В случае с Алешей «покупка внимания» нашла буквальную реализацию: мальчик обнаружил место, где родители хранят деньги, вынес приличную сумму во двор и раздал детям!

Исправляем ситуацию!

Мы пришли к тому, что **потворствующая гиперопека в основе своей имеет психологические проблемы родителей.** Если вы выявляете у себя подобную модель поведения, подумайте, какие проблемы испытает ребенок, когда придет время социализироваться – в детском саду, в школе и во взрослой жизни…

Осознайте, что на кону счастливое будущее любимого малыша, чтобы исправить очевидные промахи в воспитании! С чего следует начать, сейчас разберемся!

В жизни ребенка должны быть определенные запреты и ограничения!

Научитесь запрещать ребенку все, что вредно для него или противоречит общественным нормам. Ваш малыш должен понять, как можно поступать и как нельзя. Сформируйте в нем это представление! Прежде всего это важно для его физической безопасности и здоровья. А также для психологического комфорта ребенка, его спокойствия, уверенности и уравновешенности. Согласитесь, ведь в семье и обществе, которые живут по определенным правилам, гораздо спокойней жить!

Например! Ребенок должен четко понимать, что **родители – главные члены семьи**, их нужно слушаться. Казалось бы, это базовая вещь, но для семьи с потакающей гиперпротекцией

характерна как раз противоположная установка.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок ощущал под ногами твердую почву, а не ту зыбкую ложную опору, которую вы создаете ему тепличным воспитанием, постарайтесь измениться и принять необходимость ограничений в жизни ребенка.

Нельзя трогать горячий утюг.

Нельзя лезть в мусорное ведро.

Нельзя засовывать что-либо в розетки.

Нельзя выбегать на дорогу.

Нельзя обижать людей и животных (драться, плеваться, бить, кричать).

Нельзя выходить на балкон без взрослых.

Нельзя ползать по асфальту.

Нельзя брать деньги без спроса.

Обозначение собственных границ

Вы должны научиться обозначать собственные границы и потребности без ощущения вины. «Сынок, я хочу почитать книгу, порисуй сам!» «Папа читает газету, давай будем вести себя тише» – такие слова невозможно услышать в семье, где «обожествляют» ребенка, закладывая тем самым почву для его эгоцентризма.

> Ребенок, выросший в атмосфере с потакающей гиперопекой просто не понимает, что у других людей тоже существуют чувства, желания, что они могут заболеть или устать. Именно поэтому в дальнейшей жизни его будет отторгать любой коллектив, в который он попадет.

Смысл «собственных границ» заключается в том, что это вы должны управлять ребенком, а не он вами! По отношению к родителям ребенок любого возраста должен придерживаться определенных правил поведения. Наша задача состоит в том, чтобы ввести эти новые правила и не поддаваться детским попыткам переломить ситуацию в свою пользу.

Например, вам стоит выделить для себя определенное время, в течение которого никто не должен вас беспокоить. Пусть всего 30 минут, но это «только мамино время». И в отношении других членов семьи надо «узаконить» право на отдых, тишину, внимание, заботу.

Первый шаг в устранении последствий

гиперопеки – установка запретов, второй шаг – определение личных границ родителей. Это два важных условия для структурирования жизни ребенка, формирования у него чувства ответственности за свое поведение и внимания к окружающим.

Поощряйте самостоятельность!

Ребенок-«царь» привыкает к тому, что за него все делают взрослые.

Помните кадры из старого фильма-сказки, где пухлощекого великовозрастного царевича кормят кашей мамушки и тетушки? По сути, это форма тотальной власти над ребенком, ведь без близких он беспомощен, слаб, неуверен в себе, нуждается в них, как в воздухе. Без преувеличений – это преступно по отношению к ребенку!

Если вы встали на путь исцеления, постепенно учите ребенка проявлять самостоятельность. Поощряйте его в том, чтобы он сам себя обслуживал в соответствии с возрастными нормами, помогал по дому, ухаживал за домашними животными. Позволяйте ему делать самостоятельно работу, с которой он может справиться. Но **оказывайте ребенку помощь только там, где необходимо!**

Такие разные темпераменты

Темперамент – что это такое? Всем известно слово «темперамент», однако совсем немногие точно могут определить его значение и роль в поведении человека. Родителей еще в роддоме следует просвещать о различии в темпераменте детей. Ведь очень часто первые конфликты начинаются именно из-за разности темперамента родителя и ребенка.

Иногда родители путают понятия «темперамент» и «характер». Кто-то считает, что и то и другое не поддается корректировке, а кто-то, наоборот, берется исправлять и темперамент, и характер.

Чтобы не было недоразумений, нужно запомнить несколько постулатов:

Темперамент – это врожденное и неизменное строение нервной системы.

Темперамент не может со временем стать другим, точно так же как не может измениться сама по себе форма вашего носа.

Темперамент – вещь сугубо индивидуальная. У каждого человека есть свой набор черт определенного темперамента.

Характер же, наоборот, можно корректировать различными способами, хотя он и обладает определенной направленностью.

Чтобы понять разницу характера и темперамента, представьте детскую игрушечную пирамидку. Ее стержень – это темперамент. Он всегда одинаковый. А разноцветные диски, которые мы нанизываем на стержень – это черты характера. Их можно нанизать в определенном порядке или произвольно. Последовательность черт и даст нам характер, который мы хотели бы заложить в ребенке.

Представление о различных типах темперамента поможет вам избежать ошибок в воспитании, вам будет проще понять ребенка. Ведь именно темперамент задает поведение: как ребенок ведет себя в обществе, как играет, учится и т. д. Не пытайтесь изменить темперамент ребенка, постарайтесь изучить его и принять! Родителей, стремящихся изменить темперамент своих детей, ждет неудача: в условиях неоправданного давления ребенок начинает капризничать, проявляет непослушание, упрямство, тревожность.

Как правило, если мама с ребенком имеют одинаковый темперамент, то они легче находят общий язык. Проблемы же возникают тогда, когда взрослые требуют от детей того, на что дети не способны в силу своего темперамента. Поэтому будьте внимательны, в этом случае **взрослому приходится подстраиваться под ребенка.**

Различие темпераментов родителей и детей очень часто становится причиной конфликтов.

Как избежать конфликта при разнице темпераментов

При разговоре с ребенком следите за темпом и интонацией своей речи. Они должны подходить к темпераменту малыша, особенно если он капризничает. Родителям эмоциональных детей нужно научиться контролировать свои эмоции – не кричать, проявлять терпение. Важно не что вами сказано, а как это сказано! Одна и та же фраза может вызвать разные эмоции у детей с различным типом темперамента.

Соотносите темп своих движений с темпом движений малыша. Если ребенок медлителен, лучше не делать торопливых резких движений.

Помните, что в природе почти не встречается людей с чистым, то есть с одним выраженным темпераментом. Почти всегда в одном и том же человеке сочетаются черты разных темпераментов.

Не забывайте, что многие конфликты связаны с несовпадением типа темперамента малыша и взрослого. И только чуткое отношение к ребенку поможет разрешить все противоречия.

Определяем тип темперамента!

Для определения темперамента разработано множество тестов. Родители, не будучи профессиональными психологами, всегда могут применить базовые тесты ко всем членам семьи. Проведем тестирование по возрастным категориям детей!

Тесты для самых маленьких

Можно определять темперамент у самых-самых маленьких детишек, которые еще не заговорили. Для таких малышей я использую самый доработанный мною тест Н. Л. Крыловой. Выполняем его в таком порядке.

1. Нарисуйте на листке бумаги горизонтальную и вертикальную линии в виде креста.

2. Правые квадраты характеризуют общительность, левые – замкнутость. Верхние квадраты – эмоциональная неустойчивость, нижние – эмоциональная стабильность.

3. Теперь, вспоминая черты ребенка и ваше с ним взаимодействие, надо определить, в каком квадрате находятся преобладающие критерии. Если ваш ребенок общительный, то отмечаем точку справа на прямой «замкнутость/общительность», если же необщительный, замкнутый – отмечаем слева.

4. Аналогичным образом закрепляем на рисунке эмоциональную устойчивость, оцениваем, насколько ребенок стабилен или нестабилен в эмоциональном плане.

5. Проводим прямые линии через точки и смотрим, в каком квадрате они пересекаются. У каждого получится свой квадрат, определяющий темперамент:

• замкнутость и эмоциональная неустойчивость ***(верхний левый квадрат) – меланхолик***,

• общительность и эмоциональная неустойчивость ***(верхний правый) – холерик***,

• общительность и эмоциональная устойчивость ***(нижний правый) – сангвиник***,

• замкнутость и эмоциональная устойчивость ***(нижний***

левый) – флегматик.

Тесты для младших школьников

Для детей постарше (дошкольники и школьники до 10–12 лет) проведем небольшой тест по буквам. Возьмите ручку и бумагу, на которой будете записывать ответы на вопросы, соответствующие поведению ребенка.

Вопрос № 1. Как обычно ребенок **реагирует на замечания** родителей, воспитателей и учителей?

А) обещает и клянется, что это было в последний раз, но вскоре опять совершает аналогичный поступок;

Б) злится, возмущается и в итоге поступает по-своему;

В) спокойно признает свою вину;

Г) обижается, легко расстраивается и плачет.

Вопрос № 2. Как ваш ребенок поступает в **ситуациях, требующих быстрых и решительных действий?**

А) его мгновенно охватывает азарт;

Б) действует быстро и энергично;

В) ведет себя спокойно и сосредоточенно;

Г) действует нерешительно, робко.

Вопрос № 3. Какой поведенческой линии придерживается ребенок **в споре со сверстниками?**

А) активно отстаивает свою позицию, но при этом пытается учитывать и чужие мнения;

Б) горячится, раздражается, никого не хочет слушать;

В) говорит уверенно, но без лишних эмоций; последователен в изложении своих мыслей;

Г) ведет себя очень нерешительно.

Вопрос № 4. Как ваш ребенок ведет себя, оказавшись **в неизвестной обстановке**, в новом месте? Например, в гостях, в кабинете у врача.

А) быстро приспосабливается к новым обстоятельствам, ведет себя оживленно, проявляет интерес к окружающему;

Б) быстро возбуждается, иногда или часто нервничает;

В) спокойно присматривается к непривычной обстановке;

Г) робеет, стесняется, нерешителен, скован.

Теперь **расшифруем результат по преобладающему варианту ответов**.

Преобладание буквы «А» говорит о том, что ребенок ближе к сангвинику, «Б» – к холерику, «В» – к флегматику, «Г» – к меланхолику.

Но не забывайте, что темпераменты в чистом виде встречаются редко. Чаще всего имеет место смешение различных черт и образование промежуточного типа. Хотя даже в таком случае всегда уловимы наиболее яркие свойства. Именно на них стоит акцентировать внимание.

Очень важно знать не только темперамент ребенка, но и свой собственный, и темперамент других членов семьи. Осведомленность существенно облегчит налаживание отношений, вы начнете понимать настроения и чувства ваших детей и остальных членов семьи, перестанете предъявлять к ним завышенные требования.

Чаще всего мы имеем дело со смешанными темпераментами. Например, активная и общительная девочка, смесь холерика с меланхоликом, может быть склонна к истерикам и приступам пессимизма.

Об одном очень активном, но не контактном мальчике родители отзываются так: «Дома бешеный, а на людях очень стеснительный. Любит побеждать, а когда проигрывает, закатывает истерики».

И я тоже очень выраженный холерик. И я очень активна, иногда моя энергия переходит в агрессию. Потому что если холерики не находят выражения своей энергии в позитивном ключе, они всегда переводят ее в агрессию. С другой стороны, у меня есть и черты меланхолика, и свойственная ему ранимость: чуть что, и начинаю рыдать.

Для самых больших детей существует тест-опросник Айзенка, содержащий более ста вопросов, в укороченном варианте – пятьдесят с небольшим. При необходимости вы можете найти опросник в Интернете.

Свойства темперамента

Теперь я расскажу вам о свойствах всех темпераментов более подробно – каковы же ваши дети?

Сангвиники и **холерики** – люди-экстраверты. Им очень важно, кто что сказал, кто как посмотрел, кто как отреагировал. Таким детям очень нужно общение разного качества, они постоянно ищут его. Им нужно посещать садик или развивающие группы.

Сангвиник – общительный, контактный, разговорчивый, отзывчивый, непринужденный, жизнерадостный и инициативный ребенок.

Холерик – активный, чувствительный, беспокойный, агрессивный, возбудимый, изменчивый, непостоянный, импульсивный и оптимистичный.

Меланхолики и **флегматики** – люди-интроверты, обращенные внутрь себя. Для них не столь важно общение, как важен их внутренний мир. Они нуждаются в том, чтобы с ними говорили об их чувствах и эмоциях, о том, что они сейчас испытывают. Особенно в этом нуждаются дети!

Флегматики – пассивные, осмотрительные, рассудительные, доброжелательные, управляемые, внушающие доверие, надежные, ровные и спокойные.

Меланхолики – легко расстраивающиеся, ранимые, тревожные, ригидные, склонные к рассуждениям, пессимистичные, сдержанные, необщительные и тихие.

Это основные характеристики темпераментов, которые надо учитывать каждому родителю. Поговорим теперь про детей. Какие у них есть особенности и как мы можем помочь им преодолеть сложности и неудобные проявления их темперамента?

Сангвиники и холерики

«Он постоянно куда-то бежит!», «У нее в попе «шило»!», «У него совершенно не хватает терпения!» – такие фразы я слышу каждый день от родителей из разных стран.

Скорее всего, их детки – холерики или сангвиники. С них и начнем!

Холерик

Это ужасный непоседа и спорщик. Такой ребенок не способен долго ждать что-либо. Он непредсказуем, меняет решения буквально каждую минуту. Очень сложно склонить его на свою сторону, поскольку он с трудом идет на компромисс.

Дети-холерики постоянно куда-то бегут, постоянно меняют занятия, не могут более 15–30 минут усидеть на одном месте. Если у вас такой активный и общительный ребенок, не стоит привязывать его к стульчику!

Воспользуйтесь **предостережениями и советами для родителей детей-холериков:**

1. Ограничение активности или жесткий контроль влечет утрату взаимопонимания с ребенком. Вы должны **как можно меньше его ограничивать**, при этом направлять его огромную энергию в правильное русло.

Постарайтесь с самого раннего возраста отдать ребенка в спортивные секции: плавание, волейбол, футбол, баскетбол, спортивные занятия, проходящие в игровой форме. Это и есть полезное русло для его энергии.

2. Вам нужно устранить его невнимательность и укрепить тормозные процессы. Для этого необходимо **вместе с ним заниматься конструированием, рисованием, ручным трудом, рукоделием.** Надо учить его свои дела доводить до конца. Детство – это тот период, за который ребенку нужно опробовать большое количество дел, чтобы понять, чем он в дальнейшем хочет заниматься.

Работайте с ребенком доброжелательно, не давите, не проявляйте жесткости. Будьте терпеливы и настойчивы.

3. Очень важный момент! **Не нужно сердиться**, грубить и кричать, когда вы видите проявление темперамента. Не страшно, если ребенок отвлекается, если ему тяжело закончить занятие, если он убегает. Пытайтесь наладить с ним отношения по-доброму и обязательно хвалите его за старательность и терпение. Это очень важно! Похвала будет вам в помощь.

Мой старший ребенок – ярко выраженный холерик. Он очень общительный, неусидчивый, непоседливый, постоянно меняет

направление своих занятий. Ему важно чужое мнение, ему нужно иметь кучу друзей и постоянно общаться. Ему надо играть со всеми подряд и во все сразу. Таков темперамент!

Сангвиник

Сангвиники более спокойны, но тоже довольно активны. В отличие от холерика сангвиник не резок, не обуреваем страстями. Сангвиник более постоянный, добродушный, всегда улыбчивый.

Родителям с ребенком-сангвиником очень легко. Эти дети охотно ложатся спать, быстро засыпают и легко просыпаются. Сангвиники не доставляют хлопот агрессией и истериками, не носятся «сломя голову», в меру активны и спокойны.

Как правило, они не стеснительные и запросто сходятся с новыми людьми.

Но минус сангвиников в том, что **они** непостоянны, их интересы не имеют устойчивости. Если холерик за счет своей энергетики требует постоянной смены деятельности, то сангвиник просто **не хочет и не умеет доводить дела до конца**.

У него часто возникают поверхностные интересы, так же поверхностно он относится и к важным делам. Если родители не заметят эти качества сангвиника, в будущем сформируются плохие привычки, не способствующие жизненным успехам.

Рекомендации для родителей детей-сангвиников.

1. Вашему ребенку важен процесс, а не результат. Обеспечьте ему **разумную свободу движений.**

2. Сделать основной воспитательный упор на **умение сосредоточиться**. В этом могут помочь конструкторы, рисование, лепка, любое рукоделие, складывание пазлов.

3. **Чаще поощряйте и хвалите** ребенка, способствуя доведению любого дела до конца.

Флегматики и меланхолики

Переходим к флегматикам и меланхоликам. Как я уже говорила, это люди, устремленные внутрь. Меланхолик – легко расстраивающийся человек, а флегматик – пассивный и рассудительный.

Флегматик

Флегматичный ребенок медлительный, нерасторопный, может быть ленивым. Но он очень усидчивый и спокойный, умеет доводить дела до конца. Флегматик все делает вдумчиво, внимательно, с особым желанием и рвением.

Рекомендации для родителей детей-флегматиков.

1. **Не стоит заострять внимание на медлительности ребенка**, иначе он может назло, специально начать совершать действие еще медленнее. При этом ребенок будет думать: «Если я не могу сделать это быстро, то сделайте это за меня сами!»

Не надо подгонять ребенка, его природа – медлительность. Скандалы и крики не изменят природу!

2. Если вы холерик, то нужно **подстроить свой быт под медлительность ребенка**. Например, утром придется будить ребенка пораньше, чтобы собирался в своем темпе, а не в вашем. Со временем ребенок осознает, что ему надо чуть больше времени, чем вам или другому члену семьи. И научится распоряжаться запасом времени, чтобы не опаздывать.

3. **Не делайте за ребенка** то, что он может сделать сам! Понятно, что иногда нам важно успеть побыстрее, но учитесь жить в ритме своего ребенка. Иначе он вовсе откажется от каких-либо дел – такой протест часто проявляется у флегматиков!

4. Научите ребенка **понимать чувства и эмоции других людей**. Для этого вам нужно их озвучивать и пояснять. Тогда ребенок будет относиться к людям с большим доверием, и ему самому будет проще находиться в коллективах.

Меланхолик

Меланхолики – это обидчивые, ранимые дети, часто капризные, всегда стеснительные. Они теряются в незнакомой обстановке, не могут за себя постоять. Если холерики, будучи ярыми спорщиками, могут до конца отстаивать свою точку зрения, то меланхолики вообще редко спорят и часто подчиняются общественному мнению, авторитету более сильных людей или коллектива. Даже если у меланхолика есть своя точка зрения, он не умеет ее отстаивать.

Дети-меланхолики очень быстро утомляются. Зато у них необыкновенно богатый внутренний мир. Им свойственна глубина и устойчивость чувств, искренние и сильные переживания.

Рекомендации для родителей детей-меланхоликов.

1. Хвалить, хвалить и еще раз **хвалить!** Это самое важное, что нужно делать. Необходимо с разных сторон подойти к воспитанию в ребенке чувства своей полноценности. Если ребенок пока не достиг какого-то результата, хвалите его за то, что он уже взялся за дело.

2. Меланхоликов нельзя стимулировать абстрактной оценкой труда, им необходимо понимать результат труда. **Побуждайте детей к действию**, указывая на будущий результат.

3. Нужно учить ребенка отстаивать свою точку зрения, **уметь**

постоять за себя.

4. Важно создавать ребенку **условия хорошего отдыха** и следить за режимом дня.

5. **Нельзя игнорировать переживания**, проблемы и чувства меланхолика.

6. **Не стоит ругать** их за лень, пассивность, неспособность постоять за себя. Критика вызовет ощущение неполноценности, сформирует комплекс и повлияет на самооценку.

> Хочу подчеркнуть: если у вас с ребенком разные темпераменты, без реальной самооценки и умения подстроиться под ребенка правильные и сердечные отношения выстроить сложно. Поэтому будьте внимательны к детям, к себе и к остальным членам семьи!

Для каждого типа темперамента существуют разные стили воспитания.

Если ребенок слишком активный (то есть холерик), а мама давит на него своими запретами, формируется агрессия, которая провоцирует постоянное непослушание.

Зато флегматики и меланхолики нуждаются в четких регламентах и правилах, чтобы не теряться в той или иной ситуации.

Детские кризисы. Как вести себя во время кризиса?

Поговорим о различных периодах становления детей от рождения до подросткового возраста. В частности, о детских кризисах: для чего они нам даны, как к ним готовиться, как преодолевать и выходить из них.

> Греческое слово «кризис» имеет несколько значений: решение, разделение, раздвоение, сужение, выбор и испытание. В китайском языке есть иероглиф, одновременно обозначающий опасность или шанс.
>
> А в медицине слово «кризис» связано с решающим этапом развития болезни: либо человек пойдет на поправку, либо болезнь зайдет на новый виток.

Кризисы сопровождают нас всю жизнь, и они очень важны для человека, в том числе в вопросах воспитания и развития. **Кризис – отправная точка последующего прогресса.** С этой позиции мы и будем подходить к их преодолению.

Взрослый человек испытывает кризисы, связанные с рождением детей, замужеством и женитьбой, с профессиональной деятельностью. Существуют кризисы, обусловленные средним возрастом, климаксом и наступлением старости. Кстати, и смерть тоже относится к кризисам. Но сегодня нас интересуют дети, и мы выделяем такие детские кризисы:

- рождение;
- кризис одного года;
- кризис трех лет;
- кризис шести-семи лет (перед школой);
- кризис пубертата (полового созревания);
- кризис примерно восемнадцати лет, на стыке окончания школы и поступления в следующее учебное заведение или ухода от родителей.

Кризис рождения

Рождение является кризисом для всех участников события: для ребенка, сменившего «место жительства», для мамы, у которой кардинально изменилась вся жизнь; для папы, который обзаводится многочисленными обязанностями и частично лишается внимания жены.

Время, когда детки совсем еще маленькие, когда им от нуля до двух лет, очень запоминающееся для всех окружающих, но только не для самих детей. Все, что с ними происходит, записывается в бессознательную память.

А **для родителей именно в этот период происходят самые яркие и волнующие моменты**: первая беззубая улыбка, на которой много всего написано, первые эмоции, первые шаги. Многие малыши уже в два-три месяца начинают различать своих и чужих, отдают предпочтение членам семьи. Хотя до года дети очень благодушно относятся ко всем окружающим, они добры и открыты.

В шесть-семь месяцев можно различить множественные оттенки детского плача, в то время как в первые месяцы жизни плач монотонный. Появляются первые сложности: родителей начинает волновать сон, режим, приучение к горшку.

На что следует обратить внимание родителям?

> Самое главное, что мы должны дать ребенку, – это терпение и ласку. К сожалению, порой этих вещей очень не хватает и мамам, и бабушкам.

Ко мне обращаются с вопросом: «Ребенку 3,5 месяца. Он не хочет лежать сам, а хочет все время находиться с мамой. Это нормально?» Естественно! Ведь в это время младенец еще не отделяет себя от мамы: он и мама – одно целое. Поэтому во многих странах женщины носят ребенка на себе при помощи слинг и прочих приспособлений. Они так поступают для того, чтобы ребенок постоянно чувствовал и слышал мамино дыхание. Такая потребность до года – это норма.

Если же такая зависимость продолжается после годовалого порога, то это уже не совсем нормально. Когда ребенок начинает ходить, он должен отрываться от мамы и познавать мир. С каждым шагом он все дальше и дальше уходит и познает границы дозволенного.

Кризис одного годика

С года до двух лет в лексиконе взрослых неожиданно для детей появляются слова: «должен», «должна», «тебе надо». Бывает и хуже: многие родители не справляются с множеством своих дел, и ребенок терпит первые шлепки, как выход родительской агрессии.

Не нужно употреблять таких серьезных слов в этом возрасте, тем более бить детей! Нужно понимать, что для такого малыша

наказанием является само отношение к нему родителя. Эмоциональная окраска, с помощью которой мы доносим до них наше сообщение. Дети очень чутко и четко идентифицируют энергетический тон взрослого, болезненно воспринимают отсутствие родительской улыбки, ограничение объятий, поцелуев и внимания. Ему очень важны ласка, нежность и объятия. Обязательно помните и заостряйте на этом внимание!

Не требуйте ничего от детей. Любите их – это единственная рекомендация в период между младенчеством и ранним детством!

«Один год» – условное название, так как раннее детство начинается после двух лет. Поэтому не следует подгонять своего ребенка именно под эти возрастные рамки. У кого-то этот кризис может начаться в 8 месяцев, у кого-то – в 1 год и 4 месяца. Все «созревают» индивидуально, следовательно, ошибочно придерживаться определенных рамок.

В этот период ребенок начинает говорить. У него вырабатывается воля, и он может очень сильно реагировать, если что-то происходит не по его сценарию. Малыш делает первые попытки сопоставлять себя с другими людьми, учится слушать взрослых и договариваться с ними.

В этом возрасте часты истерики и капризы. Механизм работы с истерикой нам уже знаком. И важно понимать, что кризисный период малыш перерастет!

Кризис трех лет

Интервал раннего детства колеблется в пределах 2–4 года. Ребенок уже хорошо ходит, отделяет себя от мамы, понимает, что он – самостоятельная личность. В этот период в семье традиционно вводятся наказания. Как правило, родители считают это должным. Но наказания совершенно не нужны, если вы грамотно выстроите свои отношения с ребенком, если вы действительно научитесь любить своего ребенка и договариваться с ним. **Нам нужны только правила**!

Что в этом возрасте происходит у малыша в голове? Он осознает, что может ходить, бегать, играть, кричать и так далее. И все это самостоятельно! Но тут же сталкивается с ограничениями: его «могу» пересекается с вашим «нельзя».

Ребенок может и хочет бегать, но нельзя, потому что спят мама, папа или соседи снизу. Хочет кричать, а нельзя, потому что кругом люди. Ребенок восстает против ограничений, что и

является причиной кризиса трех лет: «Я сам! Я хочу! Я могу!» В этих понятиях заключается становление личности ребенка. Если ребенок не пройдет этот кризис, в его личности не будет стержня. Это очень важно!

Начинают ослабевать узы с мамой. Ребенок понимает, что он и мама – два разных человека. Малыш проявляет самостоятельность, и родители, конечно, должны поощрять его устремления. Если вы блокируете проявления самостоятельности и разумных желаний ребенка, он начинает противостоять вам и высказывать свое мнение. И складывается ощущение, что ребенок специально делает наперекор.

У многих детей в этом возрасте возникают властные черты характера. Им очень хочется подчинить себе других. Нужно понимать, что это нормальное течение их психологической зрелости и психологического становления!

Примерно в три года приходит время утвердить зоны ограничений, о которых мы говорили выше. Ограничения должны быть сформулированы уже до двух лет, а с двух до четырех их надо узаконить. Однако и введение ограничений должно происходить доброжелательно, добродушно. Надо объяснять ребенку, что можно, а что нельзя. И следует обязательно помнить, что кризис вскоре пройдет!

Кризис пяти-семи лет

Ребенок растет, и его среднее детство приходится на возраст 5–7 лет. Ключевые моменты, слова и мысли в сознании ребенка этого возраста таковы: **ложь, школа, я/не я.**

Ребенок понимает, что детство вот-вот закончится, он станет взрослым и пойдет в школу. Заканчивается формирование его личности.

У ребенка возникает внутренний диалог, и он сам себе задает вопросы такого характера: «почему я родился именно у этих родителей?», «почему это мои руки?», «почему я не тот мальчик/девочка?».

В это время родители, как правило, сталкиваются с детскими обманами. Дети начинают что-то недоговаривать или лгать.

> **Среди 100 родителей провели опрос каждой возрастной детской категории. Получили такой результат:**
>
> **33 % родителей трехлетних детей подтвердили, что их дети склонны приукрашивать или говорить неправду;**

75 % родителей четырехлетних детей указали на то же самое;

90-100 % родителей пяти– и шестилетних детей констатировали факты лжи.

Родителей беспокоит детская ложь, но следует знать, что эпизодическое использование обмана или приукрашивания действительности – естественный, неизбежный период детского развития!

Если ваш ребенок начинает обманывать, это прежде всего говорит о том, что он нормально развивается. Многие мамы и папы, не понимая, что это естественно, наказывают за вранье, ругают, шлепают, бьют и придумывают разные варианты страшилок типа «ты будешь лгуном, а значит, преступником».

Для начала, пожалуйста, вспомните себя. Неужели вы сами никогда не обманывали и ничего не приукрашивали?!

Конечно, если вранье входит в хроническую фазу, то с этим придется бороться. Но сейчас мы говорим о том, что свойственно рассматриваемому нами возрасту: в ситуационной лжи ребенка нет ничего страшного.

В пяти-семилетнем возрасте еще очень сильна связь с родителями. И если вы хотите стать вашему ребенку другом на всю оставшуюся жизнь, то нужно в период с пяти до семи лет как можно сильнее упрочить ваши связи. Потому что после семи лет идет разрыв эмоциональных и всяческих других нитей с родителями.

По большому счету в семь лет человек является уже сформированной личностью, имеет свое мнение, самооценку, которые в дальнейшем будут меняться. Есть такое выражение **«если у вас нет детей до семи лет, то у вас нет детей».** После семи лет с детьми надо общаться на взрослом языке, на равных.

Тревожной новостью для родителей этой возрастной группы оказываются **опасные эксперименты детей над своим телом.** Дети могут прикасаться языком к железу, особенно холодному, засовывают руки во все щели, прищемляют кожу и пальцы прищепками и так далее.

Многие взрослые припоминают подобные опыты из своего детства: съесть невероятное количество сладкого, выпить много воды, пожевать траву, чтобы понаблюдать, не случится ли чего… Действительно, хочется проверить, как сработает тот или иной эксперимент. И это нормально!

Мой ребенок проглотил железный шарик. Сначала он говорил, что это вышло случайно, но потом выяснилось, что он хотел посмотреть, что будет дальше.

А вот примеры от моих слушателей и подписчиков: засовывание железных спиц в розетки, поедание подорожника, лизание сосулек, запихивание в нос мозаичных деталей – море разнообразных идей!

Еще один важный момент развития: в 5–7 лет **решается задача половой идентификаци**и. Дети и в более раннем возрасте определяют свой пол, но именно сейчас статус закрепляется. Это проскальзывает в таких заявлениях, как: «Не буду одевать розовые колготы, я же мальчик, а не девочка!»

Темпы развития у детей разные. Не всегда в 6–7 лет ребенок готов к школе физически, мотивационно, психически – все это важные составляющие развития. Если вы сомневаетесь, что ваш ребенок достаточно развит и готов к обучению, лучше будет перед первым классом пройти специальное обследование. Потому что школа – это очередной кризис.

Многие родители отмечают, что если до 5–7 лет их ребенок был послушен и адекватен, то в предшкольный период происходит неожиданное перерождение: ребенок пробует не слушаться. И вы должны осознавать, что это нормально, поскольку в этом проявляется кризис.

Подготовка к кризису

В переломный момент кризиса разрываются тесные связи с родителями, когда ребенок понимает, что, кроме мамы и папы, есть огромный мир. Дети проявляют непосредственность, переживают эмоции уже осознанно. Они **хорошо идентифицируют свои чувства и эмоции**: радуюсь, злюсь, огорчаюсь.

Родителям нужно быть готовыми к каждому детскому кризису и понимать, что это способ развития. Ребенок развивается и переходит на следующий этап жизни. Нужно проявлять внимание, чуткость и находить с ним общий язык. Помнить, что главный ваш советчик – любовь к ребенку.

> Кризис выражается в резкой смене поведения ребенка. Из послушного он становится неуправляемым. Это время нужно просто перетерпеть и выждать, постепенно все наладится. К конфликтам также могут приводить разные темпераменты и разный ритм жизни детей и родителей. Выход один – подстраиваться друг под друга.

Может иметь место соперничество между детьми в семье за

родительское внимание, за игрушки, за равноправие, за справедливость. Нужно стараться много времени уделять старшему ребенку.

Очень большую роль в непослушании играет неправильно выбранный стиль воспитания в семье и связанные с ним проблемы.

1. **Отсутствие внимания со стороны родителей**. Когда ребенок может получить внимание? Только если он плохо себя ведет, иначе его просто не замечают!

2. **Гиперопека** со стороны родителей. Особенно в кризис трех лет, когда они хотят делать все сами и требуют от нас признания их самостоятельности.

3. Месть со стороны ребенка, если мы не выполняем своих обещаний. И здесь **лучше не обещать, чем обещать и не выполнять**.

4. **Потеря веры в себя**. Иногда дети себя плохо ведут, когда родители постоянно упрекают их в плохом поведении, постоянно недовольны детьми. Когда дети очень часто слышат критику в свой адрес.

Причины непослушания, истерик и капризов

Когда ребенок капризничает, закатывает истерики, многие родители всеми силами стараются прекратить такое поведение. В ход идут и разные виды наказания, беседы, обещания. Родители не понимают, в чем дело, и просто пытаются одноразово успокоить ребенка, не задумываясь о причинах.

Недостаток внимания

А ведь главной причиной детских истерик в 80 % случаев является недостаток внимания со стороны родителей. Ребенок изголодался по нему, и очередная истерика – это его борьба за ваше внимание доступным способом. Ребенку легче вытерпеть родительские упреки, чем равнодушие!

Подумайте, на каком месте у вас стоит общение с ребенком? Сначала нужно сделать все домашние дела, поговорить с подругой, приготовить обед. И где-то в перерыве между действительно важными делами мы немного поиграем с ребенком, не отдаваясь игре, а продумывая, что еще надо сделать по дому.

Эмоциональный контакт нужен каждому человеку, даже взрослому. А для ребенка эмоциональный голод губителен. Ребенок не требует к себе внимания круглосуточно. Ему достаточно одного часа. Но этот час должен быть полностью физически и эмоционально отдан только ему. Можно с ним играть в развивающие игры, почитать книжку или побегать на свежем воздухе. Важно играть именно в те игры, какие хочет ваш ребенок, а не в те, которые вы считаете правильными. Если вы непременно хотите для его развития прочитать какую-либо ***полезную книгу***, постарайтесь выделить для этого ***дополнительное*** время.

> **Для детей также важен физический контакт с родителями. Это объятия, поцелуи, прикосновения, ласки. Об этом мы будем говорить позже, но нельзя не заметить, что дети, выросшие без физических объятий до семилетнего возраста, отстают в физическом и психическом развитии. У них отсутствует способность к любви и сопереживанию. Есть прекрасная английская пословица: «У кошки**

высыхает спинной мозг, если ее не гладить». Подумайте над этим!

Гиперопека

Вторая причина детских капризов – это чрезмерная опека над ребенком. В данном случае ребенок борется за самостоятельность. Ребенок хочет многое делать сам. Особенно это проявляется в трехлетнем возрасте.

Обида на родителей

Третья причина детских капризов – это обида на родителей. Ребенок очень любит родителей, и нужно слишком постараться, чтобы он обиделся. Но если это произошло, он просто не умеет выражать свои чувства по-другому. Ведь он даже осознать их не может. В силу своей открытости ребенок обижается бурно, чтобы все видели.

Почему дети обижаются? К примеру, вы дали ему обещание пойти в цирк и не выполнили его. Потом было другое обещание, тоже невыполненное. Ребенок разгневан, обижен на вас. И ваше третье обещание пойти куда-нибудь через неделю не подействует. Для ребенка неделя – это очень долго!

Когда родители разводятся и ребенок остается с мамой, он ждет обещанных встреч с отцом. Если папе эти встречи не нужны, возникает повод для глубокой обиды, которая остается на годы. А маленький ребенок может выразить обиду только истерикой.

Дети также обижаются, когда их мало хвалят, чаще критикуют. Иногда истерики возникают из-за физических недомоганий: ребенок не выспался, устал, голоден.

Часто у ребенка случается несколько поводов для обиды в течение нескольких дней: вчера родители были слишком заняты, чтобы уделить ему внимание, а сегодня он ждал обещанного похода в цирк, но поход не состоялся – и ребенка просто захлестывает обида на родителей.

Маленький ребенок не может объяснить нам, что он обиделся. Он этого еще не осознает. Он просто выражает чувства действием – некрасивым, но искренним!

Как вести себя во время истерик

Дети – великие манипуляторы, которые к тому же быстро учатся.

Если его спонтанная истерика подействовала и мама пошла

на уступки, лишь бы прекратить это невыносимое для нее поведение, ребенок моментально усвоит, как в следующий раз получить требуемое. И потом он начнет капризничать уже с определенной целью.

Чаще всего истерики ребенок демонстрирует только маме: он знает, перед кем нужно играть.

Конечно, желательно не допускать таких капризов, но уж если случился, нужно правильно на него отреагировать.

> Самое главное – проявить выдержку, великое терпение и спокойствие, как бы тяжело вам ни было. Надо понимать, что истерики – это возрастное явление, которое постепенно проходит. Не нужно жалеть ребенка и спасать его.

Хотя в некоторых случаях полезно встать перед ребенком на колени, обнять его, рассказать, как сильно вы его любите.

Если до истерик вы шли ребенку на уступки, придется изменить тактику и просто не обращать на него внимания. В результате истерики усилятся на какое-то время – такова защитная реакция. Но ребенок быстро усвоит, что провоцирующие действия больше не приносят результата, и все наладится. На это уйдет 1–2 недели. Конечно, такие меры нужно применять только в домашних условиях.

Хорошо гасит истерики ***метод присоединения***. Нужно сесть рядом и тоже заплакать. Ребенок удивится, отвлечется и успокоится. Вообще, **чтобы ребенок быстро перестроился, нужно его удивить.**

Если же истерика происходит в общественном месте, ребенка нужно вывести на малолюдное пространство и спокойно (это важно!) сказать, что в людном месте кричать неудобно. Удобнее делать это здесь. Иногда этого бывает достаточно. Маленький манипулятор поймет, что он не добьется того, чего хочет, а спокойствие мамы передается и ему.

Самое – главное после прекращения истерики вести себя так, как будто ничего не случилось. Ошибку делают те родители, которые критикуют малыша, обещают наказать его. Этого не нужно делать, ребенок не виноват. А разумная тактика позволит постепенно вовсе прекратить детские истерики.

Игра «в войнушки»

Мне часто задают вопрос, нормально ли, что дети, особенно мальчики, часто играют «в войнушки» и бегают с пистолетами? Ответ очевиден – конечно же, нормально!

Это игра, что само по себе свойственно детскому возрасту.

Это своеобразная форма групповой организационной деятельности и психотерапии, где ребенок хотя бы на время может отвлечься от родителей, избавиться от своих страхов, злости и печали.

В 5–7 лет дети активно начинают играть в войну. Игра отчасти является компенсацией напряжения, которое возникает при взаимодействии ребенка со взрослыми. Я считаю неправильным, когда в садике запрещают пистолеты. Ведь дети хотят играть тем, что запрещается. И для взрослых, как известно, запретный плод сладок! Если человеку что-либо запрещено, он, скорее всего, нарушит запрет. Если запретов нет, все поступают рационально!

Физиологические причины

Часто причина истерики у маленьких детей бывает физиологическая. Ребенок хочет спать, есть, пить, в туалет, ему жарко, холодно, он боится, что-то болит.

В такой ситуации важно правильно понять ребенка и его желания. Постараться быстро ликвидировать причину дискомфорта, а не наказывать.

Ребенок также может делать и что-то напоказ. Истерика в магазине – не купили игрушку, на улице – увели с площадки, и тому подобное. Часто истерика возникает на фоне моментального действия, действия без предупреждения. Эти истерики сигнализируют о том, что в ваших отношениях произошел сбой.

> **Правильная реакция на манипулятивную истерику – игнорирование. Пусть ребенок выражает свои эмоции, падает на пол и стучит ногами. Мнение окружающих в данной ситуации неважно. Это ваш ребенок и ваши с ним отношения! Главное – наладить отношения с ребенком, поэтому причитания окружающих сердобольных бабушек и других «знающих» людей во внимание не берем.**

На совсем маленьких хорошо действует подстраивание под них, например плакать вместе с ними. Также хорошо действует переключение внимания на что-то другое.

С большим вниманием в таких ситуациях стоит относиться к детям, у которых при истерике могут случиться судороги, с ними надо действовать быстро, такие дети должны наблюдаться у специалистов. В остальных случаях во время истерики сохраняйте спокойствие! Если истерика происходит дома, можно

воспользоваться для успокоения «тихим местом». Можно лишить чего-то приятного, сладкого или просмотра мультфильмов, например.

Периодически детям нужно позволять давать выход эмоциям. Пусть они прыгают, бегают, кувыркаются, кидаются подушками, борются, бросают камушки в водоем, шлепают босиком по лужам и тому подобное. Главное, чтобы не могли навредить своему здоровью и здоровью окружающих, а также не нанести какой-либо ущерб.

Активным детям просто необходимы спортивные секции для выхода энергии. Менее активным не помешает посещение различных кружков и секций с целью налаживания контактов со сверстниками. Свобода детям просто необходима!

Конфликты и истерики свойственны кризисному возрасту (год, три-пять лет, год перед школой и подростковый возраст с двенадцати до пятнадцати). У каждого конкретного ребенка кризисный возраст может смещаться в ту или иную сторону.

Задания к главе

1. Посчитайте количество продуктивного времени, которое вы проводите совместно с каждым ребенком в течение дня. Запишите эти цифры.

2. Заведите привычку уделять каждому своему ребенку 15–30 минут времени.

3. Попробуйте проанализировать, как вы относитесь к каждому ребенку. Возможно, кому-то не хватает вашего внимания, или же вы слишком опекаете детей?

4. Уделяете ли вы время себе? Начните ставить себя, а не детей на первое место. Например, вам стоит выделить для себя определенное время, в течение которого никто не должен вас беспокоить. Пусть всего 30 минут, но это «только мамино время».

5. Попробуйте определить основную причину непослушания в вашей семье и запишите ее.

Дети и взрослые. Жизнь под столом или за столом – что лучше?

Что такое воспитание? Для чего мы им занимаемся?
Основные принципы воспитания
В чем разница между условной и безусловной любовью?
«Ласковушки» и семейные традиции. Как стать ребенку другом
Что такое характер и что о нем надо знать
Какой у вас стиль воспитания?
Что нужно сделать вместе с ребенком, чтобы его воспоминания о детстве были яркими и счастливыми

* * *

Воспитание – великое дело: им решается участь человека.

В. Г. Белинский

* * *

…Сто младенцев. Я склоняюсь над кроваткой каждого: вот они, чья жизнь исчисляется неделями или месяцами. Что сначала показалось мне случайностью, повторяется в течение многих дней. Я записываю, выделяю доверчивых и недоверчивых,

спокойных и капризных, веселых и мрачных, уверенных и неуверенных, боязливых, враждебных.

Всегда веселый, улыбается до и после кормления. Разбуди его: сонный, разомкнет веки, улыбнется и уснет.

Всегда мрачный, с беспокойством встречает тебя и уже готовый заплакать. За три недели улыбнулся, и то мельком и лишь один раз.

Осматриваю горло – живой, бурный, страстный протест. Или лишь досадно сморщится, нетерпеливо мотнет головой и тут же добродушно улыбается.

Массовая прививка оспы, до пятидесяти детей в час. Это уже эксперимент. И опять у одних немедленная, энергичная реакция, у других – постепенная и слабая, а у третьих – безразличие.

Януш Корчак

Что такое воспитание? Для чего мы им занимаемся?

В своей ежедневной работе я очень часто вспоминаю слова великого польского педагога и писателя Януша Корчака. Как бы донести их смысл до многих родителей, которые продолжают делать одни и те же ошибки? Несмотря на то что он писал свои труды почти 100 лет назад, уверена, они сегодня никого не оставят равнодушными.

Ниже я выбрала некоторые фразы из его книги **«Как любить ребенка»,** которые позволят вам посмотреть на процесс воспитания вашего ребенка со стороны.

*«…Всякий раз, когда он не слушается, у меня про запас есть сила. Я говорю: **“Не уходи, не тронь, подвинься, отдай”.** И он знает, что обязан уступить; а ведь сколько раз пытается ослушаться, прежде чем поймет, сдастся, покорится!..*

Чувство слабости вызывает почтение к силе…

*Мы **учим на собственном примере пренебрежительно относиться к тому, что слабее.***

*Мы пестуем, заслоняем от бед, кормим и обучаем. Ребенок получает все без забот; **чем он был бы без нас, которым всем обязан?***

*Зная путь к успеху, мы указываем и советуем. Развиваем достоинства, подавляем недостатки. Направляем, поправляем, приучаем. **Он – ничто, мы – все.***

Мы распоряжаемся и требуем послушания.

*Мы поручаем и проверяем выполнение по нашему хотению и разумению – **наши дети, наша собственность** – руки прочь!*

…а у ребенка нет ничего своего, он должен отчитываться за каждый даром полученный в личное пользование предмет.

Нельзя порвать, сломать, запачкать, нельзя подарить, нельзя с пренебрежением отвергнуть.

Может быть, поэтому он так ценит ничего не стоящие пустячки, которые вызывают у нас удивление и жалость: разный хлам – единственная по-настоящему собственность и богатство – шнурок, коробок, бусинки.

Взамен за эти блага ребенок должен уступать, заслуживать хорошим поведением – выпроси или вымани,

но только не требуй!

Из-за нищеты ребенка и милости материальной зависимости отношение взрослых к детям аморально.

Мы пренебрегаем ребенком, ибо он не знает, не догадывается, не предчувствует.

А быть может, мы обманываемся, видя в ребенке лишь то, что хотим видеть?

Быть может, он прячется от нас, быть может, втайне страдает?

Ребенок не солдат, не обороняет родину, хотя вместе с ней и страдает.

С его мнением нет нужды считаться, не избиратель: не заявляет, не требует, не грозит.

***Слабый, маленький, бедный, зависящий** – ему еще только быть гражданином.*

Снисходительное ли, резкое ли, грубое ли, а все – пренебрежение.

Сопляк, еще ребенок – будущий человек, не сегодняшний. По-настоящему он еще только будет.

***Присматривать, ни на минуту не сводить глаз. Присматривать, не оставлять одного. Присматривать, не отходить ни на шаг.** Упадет, ударится, порежется, испачкается, прольет, порвет, сломает, испортит, засунет куда-нибудь, потеряет, подожжет, впустит в дом вора.*

Надзирать – никаких самостоятельных начинаний – полное право контроля и критики.

Не знает, сколько и чего ему есть, сколько и когда ему пить, не знает границ своих сил. Стало быть, стоять на страже диеты, сна, отдыха.

***Как долго? С какого времени? Всегда.** С возрастом недоверие к ребенку принимает иной характер, но не уменьшается, а даже возрастает.*

***Мы должны наставлять, направлять, приучать, подавлять, сдерживать, исправлять, предостерегать, предотвращать, прививать, преодолевать.** Преодолевать капризы, прихоти, упрямство.*

Прививать осторожность, осмотрительность, опасения и беспокойство, умение предвидеть и даже предчувствовать.

Мы, опытные, знаем, сколько вокруг опасностей, засад, ловушек, роковых случайностей и катастроф.

Мы ему желаем добра, хотим облегчить; весь свой опыт отдаем без остатка: протяни только руку –

готовое! Знаем, что вредно детям, помним, что повредило нам самим, пусть хоть он избежит этого, не узнает, не испытает.

“Помни, знай, пойми”.

“Сам убедишься, сам увидишь”.

Не слушает! Словно нарочно, словно назло.

Приходится следить, чтобы послушался, приходится следить, чтобы выполнил.

Это ничего. Мы любим детей.

Дети, живые, шумные, интересующиеся жизнью и ее загадками, нас утомляют; их вопросы и удивление, открытия и попытки – часто с неудачным результатом – терзают. *Реже мы – советчики, утешители, чаще – суровые судьи…»*

Вам ничего и никого это не напоминает?

Прежде чем поделиться своим мнением о воспитании, рассказать о его методах и стилях, хочу привести несколько четких и ясных определений, что такое воспитание и зачем оно нужно, написанных известными людьми и профессионалами.

Согласно энциклопедическому словарю Брокгауза и Ефрона, «воспитание есть преднамеренное воздействие взрослого человека на ребенка или юношу, имеющее целью довести его до той доли самостоятельности, которая необходима человеку для исполнения своего назначения человека на земле».

По мнению же Ожегова, «воспитание – навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющиеся в общественной жизни».

А. В. Петровский отмечает, что «воспитание – планомерное и целенаправленное воздействие на поведение человека с целью формирования определенных установок, понятий, принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих необходимые условия для его развития, подготовки к общественной жизни и производительному труду».

Интересна позиция Зигмунда Фрейда. Он считал воспитание – процессом побуждения к преодолению принципа удовольствия и к замещению его принципом реальности.

А перед нами сегодня стоят более практические задачи:

Как наладить и организовать процесс воспитания?

Как понять, что собой представляют наши дети?

Как правильно построить взаимоотношения с ними?

Как действовать, чтобы в семье царили мир и взаимопонимание?

Кризисные ситуации внутри семьи, непонимание, непослушание детей, отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми происходят по разным причинам. Чтобы свести причины к минимуму, определим направления нашей работы, предмет рассмотрения!

1. Навыки общения.

• Как общаться с детьми.

• Сколько времени отводить на общение.

• Как организовать детей, чтобы они вам помогали.

• Насколько нужно помогать детям.

2. Внутренний мир мамы. Как бы мама ни старалась выстроить отношения с ребенком, если у нее самой есть нерешенные проблемы, комплексы, неурядицы в отношениях с мужем, на работе, она не сможет наладить отношения с детьми.

3. Внутренний мир ребенка. Важно понимать, какого уровня чувствования достиг ваш ребенок в определенный момент развития, какие эмоции может испытывать в той или иной ситуации, как он относится к своей семье, на каком месте у него папа, мама и т. д.

Воспитание – это способ научить детей жить без нас, родителей. Сто или тысячу лет назад время, выделенное на воспитание, было очень коротким. Дети рано начинали взаимодействовать с внешним миром, работали с пяти-шестилетнего возраста. Сейчас этот рубеж – восемнадцать лет. Мы не знаем, плохо это или хорошо, но считаем, что этот период необходимо сокращать, потому что неправильно вести ребенка за руку до рождения их детей.

С точки зрения развития эффективность воспитания заметна до 5 лет, чуть ниже я расскажу об этом подробнее.

Основные принципы воспитания

1. Ответственность за взаимоотношения

Ответственность за взаимоотношения с ребенком, его непослушание всегда лежит на нас, взрослых. Мы можем изменить ситуацию, перевоспитать себя, мы можем изменить свое отношение к жизни, миру и т. д. Но изменить своего ребенка мы не можем, мы можем только ему помочь.

2. Воспитание поступками, а не словами. Слова не так убедительны, как поступки.

3. Безусловное приятие своих детей и любовь.

Это один из базовых, главных принципов воспитания. Прежде чем переходить к дисциплине, нормам поведения, наказанию (если вы без этого не справляетесь), нужно безусловно принять своего ребенка. Любить просто так, потому что он родился, пришел в этот мир. Мы дали детям жизнь, но они ничего нам не должны! Слово «послушание» я не люблю. Согласно одной из заповедей Закона Божьего нужно «почитать своих родителей». Слово «почитай» должно быть базовым в процессе воспитания. И это не исключает ответственности ребенка за свои поступки. Дети – не наша собственность, мы не являемся их хозяевами. Мы дали им жизнь, чтобы они смогли развить свои способности и достичь каких-либо целей в жизни.

4. Необходимость установить с детьми добрые отношения.

И только тогда вы можете вводить в семье правила, поддерживать дисциплину, наказывать.

> Я буду отдельно говорить о наказаниях, способах наказания, стоит или не стоит вводить этот метод воспитания. Но для начала хочется сказать, что физические наказания – это неприемлемо. Ударить ребенка означает признаться ему же в своей беспомощности. Вы даете сигнал: «Я не могу на тебя по-другому повлиять, поэтому буду брать силой. Ты младше меня, ты слабее меня, поэтому ты будешь выполнять мои просьбы и требования через физическое наказание».
>
> А с точки зрения физиологии к области удара приливает кровь, ребенок возбуждается, хочет этого он или нет. Ребенок неосознанно может хотеть, чтобы его

ударили в более старшем возрасте, может испытывать некое извращенное удовлетворение, потому что возбуждается физиологически. С другой стороны, он становится более агрессивным.

5. Золотая середина между добротой и твердостью.

С одной стороны, мы принимает ребенка и любим его, с другой стороны, ребенок должен знать, что голос взрослых в доме решающий. Если ребенок любого возраста живет с вами, он обязан выполнять правила и требования, которые есть в этой семье. При этом правила жизни, конечно, должны быть разумными!

6. Самостоятельность – заключительный принцип. Не делайте за детей то, что им по силам и по возрасту.

В чем разница между условной и безусловной любовью?

> Безусловная любовь – это принятие человека таким, какой он есть. Любовь не за личные качества, не за красоту, не за послушание, а просто потому, что он есть, родился.

Еда, сон для нас – базовые потребности. Если мы сильно проголодались, приходится принимать любую пищу, не думая о том, какого она качества. Главное – наесться до состояния сытости.

Если ребенок недополучил любовь, то он будет искать удовлетворения любыми способами, чтобы заглушить потребность во внимании. Маленький ребенок ведет себя плохо, чтобы мама обратила на него внимание. Школьник может хуже учиться, не реагирует на родительские упреки только для того, чтобы удовлетворить свою потребность во внимании. Если в детстве не удовлетворена базовая потребность, взрослый человек также будет добиваться внимания любимых любой ценой. Поскольку человек всегда ищет безусловной любви.

Мою подопечную мама в детстве била за любую провинность: не пошла на хореографию, не вымыла посуду. Девочка постоянно слышала: «Ты должна хорошо учиться, потому что мне двоечница не нужна» – и усвоила урок ***условной любви*** – любви за послушание. Во многих семьях наблюдается такая ситуация: если ты не ляжешь спать – я не буду с тобой разговаривать, если ты не уберешь за собой игрушки – я тебя не поцелую, и т. д. Так родители дают ребенку информацию, **что они его не любят**!

Механизмы безусловной любви

Механизмов безусловной любви, то есть способов ее проявления, – множество. Мы остановимся на некоторых из них, важнейших!

Ребенок должен слышать **прямые доказательства любви**: как я рада, что ты появился на свет, я так рада, что ты замечательный сын (дочка), мне нравится, как ты рисуешь, убираешь, лепишь из пластилина… я в восторге от твоей игры на гитаре, мне нравится проводить время с тобой дома.

«Ласковушки» и семейные традиции. Как стать ребенку другом

Следующий залог доверительных отношений – это **семейные традиции**. Мероприятия, которые вы, родители, проводите совместно с ребенком регулярно, повторяемо, с учетом интересов всех членов семьи. Зона радости вашей семьи, золотой запас ваших отношений. Традиции делают семью дружной, сплоченной, любящей. Семьей, в которой каждый друг за друга стоит горой. Самая простая традиция – это один день недели, проведенный совместно. Не получается день – можно проводить совместные обеды, ужины, когда вся семья собирается за столом. Поцелуи при встрече и расставании, совместное празднование. Беседы перед сном, массаж ребенка, принятие ванны, чтение книжки, совместное планирование выходных, отдельно выделенное мамино и папино время.

Бывает милая традиция писать друг другу записочки хотя бы раз в неделю и оставлять их в специальном месте, где-то в детской или на кухне. Нет никаких правил. Главное, чтобы это было регулярно. Когда прослеживается регулярность, ребенок начинает эти события ждать. Традиции вас сближают, дарят положительные эмоции и взаимопонимание.

> Стать ребенку другом под силу каждой маме. Даже той, которая сегодня с трудом представляет, как можно вылезти из глубокой ямы взаимоотношений. Хорошими помощниками в этом нелегком деле нам станут «ласковушки» и семейные традиции.

Каждому ребенку нужны тепло и ласка родителей. Все об этом знают, но… Очень многие родители слишком часто указывают детям на промахи и неудачи, кричат и наказывают.

Теплое общение с родителями нужно ребенку точно так же, как полноценное питание и хороший медицинский уход. А неотъемлемой частью общения, естественно, является физический контакт. Слова «физический контакт» довольно грубы и не совсем понятны. Я имела смелость заменить их на простое и приятное слово «ласковушки». Так что же за зверь эти ласковушки?

> **«Ласковушки» – любые теплые, доверительные физические контакты и слова любви, которые приятны вашему ребенку, объятия, поцелуи,**

прикосновения.

Известный психолог Вирджиния Сатир утверждает, что ребенку требуется 4 крепких объятия в день для того, чтобы он жил, 8 – для того, чтобы он был здоров, и 12 крепких объятий для того, чтобы он рос.

При этом важно помнить, что прикосновение, любовь, слова любви требуются детям обоих полов. К сожалению, примерно после 3–4 лет родители мальчиков начинают меньше выражать свою любовь, меньше их обнимать.

Некоторые родители считают, что если мальчику давать много нежности и любви, он превратится в неженку. Жизнь же показывает противоположное! Мальчики, которые получают от своих родителей большое количество объятий, поцелуев, слов любви, вырастают сильными, мужественными и уверенными в себе мужчинами. А мальчики, родители которых мало или совсем не дают физического контакта и любви, могут вырасти с чувством неуверенности и «нелюбимости».

Что вы можете сделать уже сегодня:

• целуйте и обнимайте своих детей как можно чаще в течение дня;

• дарите «ласковушки» минимум 8 раз в день каждому ребенку (не считая поцелуев после пробуждения и перед сном);

• дарите «ласковушки» детям независимо от их возраста;

• дарите «ласковушки» и мальчикам и девочкам;

• сделайте «ласковушки» неизменной традицией в вашей семье;

• станьте ласковыми, и вы увидите, как изменятся ваши взаимоотношения с детьми!

Обязательные условия семейных традиций: регулярность, повторяемость, заинтересованность всех членов семьи.

Мои варианты семейных традиций приведены ниже. Обязательно придумайте свои и дополните этот список!

• совместный выходной день,

• совместный обед или ужин,

• поцелуи при расставании,

• празднование дней рождения,

• празднование Нового года, других специальных праздников семьи (день зачатия ребенка, день знакомства мамы и папы, и пр.),

• небольшие записочки друг другу в определенном месте

дома,

• беседы перед сном,

• чтение книги, рассказ сказок перед сном,

• массаж перед сном, ванна,

• мамино и папино время,

• совместное планирование выходных,

• участие ребенка в планировании семейного бюджета,

• вежливость (спасибо, пожалуйста),

• совместное посещение храма,

• поход на кладбище в определенные дни для поминания родственников,

• совместный просмотр мультиков,

• составление семейной родословной,

• ведение семейного альбома,

• домашние детские концерты, выступления,

• посещение утренников, линеек в школе,

• еженедельный звонок бабушке, которая живет далеко.

Введите в свою жизнь «ласковушки» и семейные традиции, и ваша совместная жизнь станет заметно лучше!

Что такое характер и что о нем надо знать

От природы человек наделен особенностями, которые мы в течение жизни не можем изменить. Например, **темперамент** – постоянное устойчивое свойство личности, которое мы изменить не можем.

Есть вещи, которые мы приобретаем, живя в социуме. Характер начинает формироваться в раннем возрасте. **Характер** – это совокупность свойств личности, которые отражают отношение личности к себе, к окружающим людям, к миру, жизни.

> Характер прямо зависит от стиля воспитания в семье и темперамента человека. Эту формулу необходимо запомнить!

Характер определяет нашу судьбу, а заканчивает формироваться уже к 5–7 годам, до этого можно говорить только о темпераменте. Проанализировав принципы воспитания и характер 5-7-летнего ребенка, можно предугадать, насколько этот человек будет успешен в работе, личных отношениях, в семье, будет ли удачным его брак, как он будет воспитывать детей и т. д. Потому что наша жизнь – это воплощение нашего характера. Характером определяется отношение к близким, друзьям, знакомым, готовность вступать в новые контакты, испытывать от этого боязнь или радость.

Характер сказывается на отношении к труду и вообще готовности увлекаться каким-либо занятием.

Какой у вас стиль воспитания?

Существует всего четыре вида темперамента (и их комбинации). А стилей воспитания, методик в разных семьях наработано очень много. При этом «неправильных» стилей наработано гораздо больше, потому что нас и наших мам, к сожалению, не учили, как правильно воспитывать детей!

Стиль «избавители»

Так можно охарактеризовать один из неправильных стилей. Когда ребенка избавляют от трудностей, когда у ребенка нет никаких обязанностей, когда ребенка заласкивают излишне, когда он борется за первое место в семье с папой – это гиперопека, оранжерейное воспитание, которое не дает ничего хорошего!

У каждого ребенка с 2–3 лет должны быть обязанности, как их разумно вводить, мы будем говорить позже. Очень многие мамы удивляются, почему подросток 15 лет ей не помогает! Это самой маме нужно было объяснить ребенку в 2–3 года, иначе откуда ему узнать, что маме нужна помощь?

Потакание

Потакание во всех желаниях ребенка, варианты попустительства «делай что хочешь, занимайся чем хочешь» – неправильный стиль. Многие дети, которым все разрешают родители, в 13–15 лет имеют некий пробел в защите. Если у ребенка есть правила в жизни, то это говорит о том, что его защищают родители на бессознательном уровне. А если нет вообще никаких запретов и правил, ребенок смутно догадывается, что родителям до него просто нет дела!

Стиль – преследование в семье

Когда ребенка бьют, обижают, может быть, не любят, иногда даже ненавидят, устанавливают слишком много правил, слишком много запретов! Очень часто воспитывают в таком стиле те, кого так же воспитывали их родители. Преследование бывает не только физическим, но и моральным, когда от ребенка требуется постоянный отчет о том, где был, что делал!

Смешанный стиль

Основные слова родителей смешанного стиля воспитания: **ты должен…, мне может быть за тебя стыдно**… Ребенок с самого раннего детства подстраивается под маму и папу, он живет не своей жизнью, что может привести к тяжелым разладам личности.

При смешанном стиле воспитания у ребенка нет четких ожиданий: где-то сильно наказывают, где-то попускают, где-то гиперопека, иногда вообще не пекутся о нем и т. д. Необходимо стремиться к одному стилю воспитания, иначе дети дезориентированы. И очень важно договориться о едином стиле между членами семьи, между родителями.

> Когда от родителей исходят совершенно разные стили воспитания (папа требует постоянных запретов, дисциплины, строгости, а мама жалеет ребенка, позволяет ему многое), ребенка начинает «разрывать на части», он не понимает, что ему делать, кого слушаться, как дальше жить!
>
> Это ведет к формированию глубокого неудовлетворения собой, непонимания своего места в жизни. Может возникнуть тревога, депрессия и т. д.

К чему ведет неправильное воспитание

Назовем лишь некоторые проблемы, которые влечет за собой неправильное воспитание.

Отсутствие веры в себя

Низкая самооценка, подавленность, стрессы, попытки суицида и т. д.

Родителям необходимо с самого начала разобраться в себе, прояснить свои ожидания от детей, вспомнить, как воспитывали их, и определить стиль воспитания собственных детей.

Стеснительность

Есть врожденная форма стеснительности у флегматиков и меланхоликов. С такой стеснительностью нужно работать, устранять. Если ребенок чрезмерно стеснителен, имеет место неправильное воспитание.

Например, если женщину воспитывали только мама и

бабушка, то она сама не сможет построить отношения с противоположным полом. Холодность женщины в отношениях с мужчиной, сексуальная холодность – это тоже признак неправильного воспитания.

Правильный стиль воспитания

О правильном стиле воспитания можно говорить, когда ребенка принимают таким, каков он есть, когда редко говорят: «должен, смотри не подведи, мне будет за тебя стыдно…» Когда ребенка не бьют, на него не кричат, но в то же время не возносят на пьедестал, чтобы вся семья кружила вокруг него. Когда на нужды ребенка тратят разумные средства.

> Существует такое правило: если в семье есть достаток, то средства распределяются по частям, в соответствии с тем, сколько член семьи зарабатывает. То есть если папа зарабатывает больше всех, то и большую часть денег он должен тратить на себя. Прежде всего папа, потом мама и так далее, на детей только все самое необходимое. А если в семье нет денег, нет достатка, то детям достается все самое лучшее.

Правильное воспитание – это воспитание в соответствии с природой человека, ребенка. Как общались со своими детьми первобытные люди? Естественно, они их любили, но не вмешивались в жизнь ребенка. Ребенок много времени был предоставлен себе. Если ему нужна была помощь, родители ее оказывали, но не сходили с ума по поводу его безопасности, потому что работал закон выживания. Рациональное зерно в этом есть. Правильное воспитание, как говорит педагог Т. Ф. Акбашев, заключается в том, что детей надо не воспитывать, а выращивать, помогать детям вырасти, приспособиться к миру. Такое воспитание формирует хорошее отношение к себе, к близким друзьям, к незнакомым людям, отношение к труду и так далее.

Поменьше вмешивайтесь в дела ребенка! Если он чем-то занят, не надо его отвлекать. Если просит помощи, обязательно ему помогайте! Первые опыты ребенка в том или ином деле требуют вашего участия: первый раз рисует, первый раз собирает конструктор, первый раз смотрит в книжку… Первокласснику на начальном этапе требуется помощь с подготовкой к уроку, но впоследствии предоставьте ему возможность самоорганизации.

Гораздо поучительней результат того или иного поступка ребенка, чем многократное мамино повторение, что не надо этого

делать. Дайте маленькому человеку возможность приобретать опыт там, где нет опасности для жизни и здоровья!

Есть замечательная фраза «если хочешь от ребенка каких-то действий, оставь его в покое!» **Правильное воспитание – это оставить в покое**. Но пока ребенок материально от нас зависим, он должен соотносить свои запросы с нашими возможностями и жить по нашим правилам. Как только начнет зарабатывать – сможет изменить правила жизни.

> В воспитании базируемся на основных потребностях ребенка: потребности в любви, принятии, понимании, познании. Это нельзя блокировать. Пусть ребенок совершает неточные действия, неаккуратно ест или пьет, проливая напитки на себя, главное – учиться. Возникла некая сложность, мы обязательно окажем доброжелательную помощь.

Хочу призвать родителей как можно раньше привлекать в процесс воспитания и развития **профессиональных педагогов**! Если ваш ребенок любит плавать, то постарайтесь найти для него опытного педагога, к которому дети тянутся. Не бывает детей, которым ничего не интересно. Важно нащупать интерес, а не записывать ребенка в лентяи.

> Ко мне обратился с вопросом папа, как заставить ребенка читать книги. Папе не нравилось, что ребенок читает рэп и катается на скейтборде. Папа считал, что ребенок лентяй, что читать книги разумнее и полезнее.
>
> Почему родители бывают против выбора детей? Потому что не видят перспективности их занятий! Родителям стоит поставить перед ребенком цель: не просто кататься и читать рэп, а достичь высот в каждом занятии. Нужно понимать, что не все рождены писателями и даже читателями, но стремление достичь высоких позитивных целей должно быть у всех.

Способности надо развивать!

Способности обязательно надо развивать максимально! Как это сделать? Мы реализуемся через действия, навыки, через приобретенный опыт. **Чем больше будет опыт у ребенка, тем выше способности.** Природа человека требует стремиться к первенству, будь то рукоделие, спорт или интеллектуальные занятия. Свои способности мы передаем детям генетически.

Развивая себя, мы развиваем будущих детей!

Женщинам, пребывающим в декретном отпуске, я советую продолжать развиваться, в том числе в профессии. И наших детей мы тоже должны подводить к вопросу «**в чем ты хочешь стать ЛУЧШИМ?**», помочь разобраться, подсказать, пока ребенок сомневается. При этом надо радоваться тому, что достигнуто на данный момент, не ожидать скачкообразного развития! Развиваться надо постепенно и сравнивать своего ребенка сегодняшнего с ним же, но вчерашним. Сравнивать с чужими детьми своего ребенка не надо!

Сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним – это единственно правильное сравнение. Объясните ребенку, в чем смысл такого срав нения!

Влияние бабушек и дедушек

Взгляды на воспитание у родителей и бабушек всегда разнятся. И эта разница столь велика, что часто становится причиной конфликтов в семье.

Исходите из того, что детей воспитывают родители, а не бабушки и дедушки. Это требование времени. Технический прогресс не стоит на месте. И ребенок должен расти вместе с техническими новинками и превзойти своих родителей во многих навыках. Как правило, родители в своих мерах воспитания более прогрессивны, чем бабушки и дедушки.

Но нельзя отрицать и необходимость участия старшего поколения в воспитании детей. Наши родители близки детям, у бабушек и внуков совпадает ритм жизни, бабушки передают детям житейскую мудрость, понятия о жизненных ценностях. Как же преодолевать разногласия между поколением родителей и бабушек?

Оптимальный вариант – договориться о системе воспитания, о том, что приемлемо, а чего делать категорически нельзя.

Если же договориться с бабушками и дедушками не получается, то перестаньте волноваться по этому поводу! Это взаимоотношения бабушек и внуков, и вас они не касаются.

Конечно, разные правила – это не очень хорошо для ребенка, но нервничать из-за этого не стоит. Ребенок понимает, что у вас в семье одни правила, а у бабушки – другие!

Не стоит стараться привить свою систему воспитания другому человеку. Убедить может только наглядная эффективность ваших методов.

Круги общения

Каждый человек, будь он взрослым или ребенком, нуждается в полноценном общении, которое, наряду с едой и сном, является естественной потребностью. Лишенный общения человек может заболеть и даже погибнуть. При этом жизнь ребенка, как и взрослого, полна конфликтов, и это нормально!

У любого человека есть притязания на «свою территорию». Ребенок хочет управлять другими детьми, хочет внимания, согласия или подчинения. На почве несогласия возникают конфликты в любом круге общения.

У вас и у ваших детей должно быть минимум три круга общения. Если мы не хотим общаться с одним кругом, в котором произошел конфликт, то нам всегда помогут два других.

Приведу варианты кругов ребенка только в качестве примера, в действительности они могут быть более разнообразными.

• Круг друзей во дворе и на улице.

• Коллектив в детском саду или в школе.

• Товарищи по интересам: спортивная секция, музыкальная школа, кружки.

Если возникнет конфликт в одном сообществе, то ребенок может находить общение в других кругах. Это очень важно! Ведь круги общения взаимозаменяют и взаимодополняют друг друга.

Семья – это тоже круг общения. Однако для взрослых людей очень важны супруги и дети (равно как и для дошкольников важны родители). А у детей старшего возраста фокус общения перемещается в сторону сверстников, ничего не поделаешь!

Что нужно сделать вместе с ребенком, чтобы его воспоминания о детстве были яркими и счастливыми

1. Пускать солнечных зайчиков.
2. Наблюдать, как прорастает лук на окошке.
3. Вместе кататься на санках.
4. Повесить самодельную кормушку за окном.
5. Вырезать Джека из тыквы.
6. Рассматривать созвездия на ночном небе.
7. Заштриховывать монетки, спрятанные под бумагой.
8. Помещать вареное яйцо в бутылку.
9. Дырявить льдинки под струей воды.
10. Приготовить жженый сахар в ложке.
11. Вырезать замысловатые снежинки.
12. Показывать театр теней.
13. Пускать «блинчики» на воде.

14. Рисовать «бегающие» фигурки на полях тетради.
15. Устроить жилище в большой картонной коробке.
16. Плести венки.
17. Делать извержение вулкана из лимонной кислоты и соды.
18. Электризовать расческу и собирать ею листочки бумаги.
19. Писать под копирку.
20. Слушать пение птиц.
21. Смастерить копилку и собирать монетки.
22. Построить шалаш.
23. Запутывать следы на снегу.
24. Наблюдать восход и закат.
25. Запускать воздушного змея.
26. Смотреть на облака и придумывать, на что они похожи.
27. Искать в реке или море разноцветные стеклышки.
28. Делать осьминогов из одуванчиков и куколок из шиповника.
29. Сходить на рыбалку.
30. Прыгнуть в центр лужи.
31. Кормить уток и чаек хлебом.
32. Делать секретики.
33. Строить дом из мебели.
34. Печь картошку в костре.
35. Запускать в лужах бумажные кораблики.
36. Искать клад по карте или запискам-указателям.
37. Построить замок из песка.
38. Сидеть в темноте, при свечах.
39. Взбивать в ванне пену и делать из нее бороду.
40. Лепить снеговика, а потом раскрашивать его красками.
41. Повторять одно слово много раз, чтобы оно превратилось в другое.
42. Печь печенье.
43. Придумать свой секретный язык.
44. Делать записи молоком.
45. Устроить бурю в стакане воды.
46. Закопать сокровище в тарелке с кашей.
47. Объясняться знаками.
48. Делать из песка русалочий хвост вместо ног.
49. Оставить травинку в муравейнике и потом попробовать муравьиную кислоту.
50. Ловить бабочек и стрекоз.
51. Устроить дом на дереве.
52. Наряжать елку.
53. Выпустить в небо воздушный шар.
54. Петь хором.

55. Связать игрушку.
56. Пускать мыльные пузыри.
57. Рисовать на запотевшем стекле.
58. Свистеть через стручок акации.
59. Смастерить кукольный домик.
60. Прыгать в кучи осенней листвы.
61. Играть в прятки.
62. Придумывать маскарадные костюмы и наряжаться.
63. Мечтать вместе.
64. Организовать детский праздник.

Задания к главе

1. Посчитайте количество телесных контактов с вашим ребенком. Постарайтесь довести количество «ласковушек» до 12 в день, не считая поцелуи утром и вечером.

2. Есть ли у вас в семье традиции? Если есть, попробуйте ввести новые, а если еще нет – придумайте 2–4 традиции, которые будут сближать вас и ваших деток.

3. Составьте совместный план на выходные. Куда вы отправитесь или что будете делать всей семьей?

4. Как вы считаете, комфортно ли вашим детям внутри семьи? Что вы могли бы улучшить в ваших отношениях? Запишите.

Что делать, если ребенок вас не слышит. Глава для кричащей мамы

Пошаговый план для кричащей мамы
Выход из конфликтов
Как доносить свои просьбы до ребенка с первого раза?
Как закрепить дисциплину в семье?
Инструкция по обучению ребенка правилам

Пошаговый план для кричащей мамы

Ко мне обратились за помощью родители ребенка, который реагирует на их просьбы, обращения одной фразой: «Это твои проблемы».

Если мы изначально устанавливаем хорошие и добрые отношения с ребенком и любим его таким, какой он есть, то будьте уверены, что он никогда не скажет вам ничего подобного. Такие ответы свидетельствуют о том, что у вас нет с детьми никакого взаимодействия. И видимо, ребенок когда-то слышал подобные слова от вас или от кого-то из взрослого окружения. И это ненормально! Исправить ситуацию можно, хотя исправление займет немалое время, слишком много упустили эти родители!

Наш воспитательный успех (или неуспех) основан на двух составляющих. С одной стороны – это способ общения с ребенком. А с другой – это состояние собственного внутреннего мира, наши психологические сложности и проблемы.

Способ общения включает в себя:

• принятие ребенка как такового;

• активное слушание, «Я-сообщения», зона ближайшего развития;

• установление дисциплины и определение детских обязанностей;

• проведение совместного времени, семейные традиции и ритуалы;

• навыки общения с братьями, сестрами и другими членами семьи.

Абсолютно все, что касается общения, составляет всю нашу сегодняшнюю жизнь. Это один большой элемент во взаимоотношениях. В идеале, способ общения и наш внутренний мир должны быть гармоничны и работать в комплексе. Это возможно, когда мы решаем свои сложности и проблемы, а затем посвящаем время ребенку, так сказать, «с чистого листа».

Но если у нас есть психологические затруднения, тянущиеся из непроработанного прошлого (обиды на родителей или ненависть к кому-либо), то в воспитании мы будем действовать согласно одной из двух моделей. Либо мы неосознанно ухудшим родительский опыт, либо осознанно улучшим его, то есть все время будем каким-то образом стараться избегать психологических сложностей.

Интересный вопрос: **а можно ли воспитать теплые и дружественные отношения с ребенком, не имея при этом таких же хороших отношений со своими родителями, с**

мужем?

Если вы хотите добиться хороших отношений с вашими детьми, то шаг номер один – это проработка себя. Необходимо решить свои психологические сложности и проблемы с помощью психолога.

Консультация отличается от психотерапии тем, что вы обращаетесь с конкретной проблемой, в которой вам и помогают разобраться. Приходите к психологу с жалобой **«ребенок не слушается»**. Психолог помогает выявить проблему и создать наилучшую модель поведения родителей.

Психотерапия – это более длительный вариант работы с конкретным человеком. Выявление комплекса проблем. К сожалению, у каждого из нас есть что-то нерешенное, застарелые неврозы и какие-то психологические моменты, которые мы не проработали и несем с собой по жизни. Мы ведем себя в соответствии с навязанными сценариями, проживаем свою жизнь не так, как хотим, а как получается и как приходится. Возможно, родители в детстве и юности не сумели направить нас в ту сторону, где нам было бы наиболее легко и комфортно развиваться. И теперь тяжелый психологический багаж мы перекладываем на своих детей.

Идеально будет, чтобы проработку прошли оба родителя «проблемного» ребенка. Негативное прошлое тянут в совместную жизнь оба супруга, но **каждый из них помочь может только себе. Как бы мы ни стремились помочь своему спутнику, мы можем воспитать или перевоспитать только себя**. А провоцировать какие-то изменения в своем супруге можно, только если он увидит, что мы сами развиваемся, растем и меняемся.

Поэтому в этом вопросе давайте действовать в зоне своей ответственности, в рамках того, что можем сделать мы сами!

Выход из конфликтов

Конфликты – наиболее сложная проблема семейной жизни. В этой главе мы будем учиться выходить из конфликтов мягко, формируя согласие.

Существует два варианта разрешения конфликтов. Первый, когда кто-то кому-то уступает, когда есть победитель и проигравший.

Второй вариант, когда конфликт решается конструктивно, на базе активного слушания и **Я-сообщения** (что такое Я-сообщение, узнаем чуть ниже) – тогда проигравших нет.

Если кто-то думает, что можно прожить без конфликтов, то заблуждается. Конфликты в семье неизбежны. Даже при хорошем психологическом развитии будут постоянные столкновения одних интересов с другими, и, соответственно, люди на той или иной почве могут спорить и ссориться. Споры и ссоры с детьми тоже неизбежны, и это нормально.

Нам важно найти правильное решение для выхода из конфликта, которое позволит избежать проигрыша какой-либо из сторон. Следует найти обоюдный вариант, который устроит все стороны. Как же мы можем это сделать с помощью Я-сообщения и активного слушания?

Правильное разрешение конфликта

Начнем с неправильности, с примера неконструктивного подхода. Ребенок хочет слушать громкую музыку, но вам это не нравится, вы не можете работать в таком шуме – рождается конфликт.

Вы можете сказать: «Выключи музыку! Прекрати! Я больше не могу ее выдерживать!» Давить на него, ему это не понравится, он останется обиженным, а вы выиграете.

Либо же ребенок может наплевать на маму и включить музыку еще громче. Тогда выигрывает ребенок, а мама станет подавленной, и в ближайшем будущем у нее по этому поводу может случиться неадекватная реакция.

Каков же путь к общему знаменателю для обеих сторон, чтобы каждая из них выиграла? Мы можем применить конструктивный способ решения разногласия.

Шаг 1. Мы должны **обозначить, что у нас конфликтная ситуация**, и прояснить ее. Подходим к ребенку, берем его за руку и говорим: «Сынок, мне кажется, нам нужно поговорить на эту тему. Давай попытаемся найти решение, которое устроит и тебя,

и меня». Поначалу диалог может растягиваться на длительный промежуток времени, но постепенно, когда методика войдет в привычку, время на выход из ситуации сократится. Например, я со своим старшим сыном решаю любой конфликт уже за одну-две минуты. У нас уже отлажен метод разрешения ситуаций.

Шаг 2. Анализ предложений ребенка по разрешению ситуации. Самое главное правило – **выслушайте сначала ребенка**. Будьте немного мудрее, умнее и хитрее: «Скажи, как ты видишь решение этого вопроса? А то мне не нравится громкая музыка». Он может предложить: «Мама, ты можешь пойти погулять, пока я слушаю музыку» или «Ты можешь не поработать один час». Изначально можно все предложения прямо брать и записывать, а потом, со временем, просто запоминать.

Шаг 3. Затем свои варианты предлагаете вы, с помощью или без помощи Я-сообщений: «Ты можешь послушать музыку в наушниках», «Ты мог бы не включать музыку, пока я работаю».

Шаг 4. Собрав все возможные предложения обеих сторон, мы оцениваем каждое из них и **выбираем наиболее приемлемое** для всех:

1) «Мама, ты можешь пойти погулять». Мне это не нравится, потому что мне надо работать именно сейчас, и гулять я не хочу. Ставим минус.

2) «Мама, ты можешь отложить работу, пока я слушаю музыку». Как вариант, но мне тоже он не очень нравится.

3) «Ты можешь послушать музыку в наушниках…»

Далее проходим все пункты до конца и останавливаемся на одном из них.

Также мы можем не просто взять конкретное решение, предложенное вами или ребенком, а что-то скомбинировать и довести до обоюдно приемлемого. Например, ребенок соглашается послушать музыку в наушниках, но только 15 минут, иначе у него заболят уши.

Будьте готовы к тому, что первые попытки будут трудными. Но так или иначе, вы обязательно научитесь применять этот рациональный метод решения конфликтов. Наша задача – отыскать и применить оптимальное предложение, которое устроит всех участников конфликта.

Выигрышность метода заключается в следующем:

- **все выскажутся, и каждая сторона будет выслушана и услышана;**
- **все постарались услышать желания членов семьи (ребенок прислушался к нам настолько, насколько это возможно в его возрасте);**

• **никто не выказал раздражения.**

Когда мы сделаем выбор, то воплотим общее решение и далее проверим, насколько оно верное.

Я вам представила укороченный вариант работы с конфликтами. Также я положительно отношусь к рекомендациям американского психолога Джона Грея брать небольшой тайм-аут в спорной ситуации. Я бывала на семинарах этого автора. У него очень хорошие книги на тему воспитания детей.

Активное слушание

Далее я хочу затронуть две очень важные темы, которые никак нельзя упускать: **активное слушание** и **Я-сообщение**. Возможно, вы уже читали об этом в теориях различных авторов, но возьмем за основу работы Юлии Борисовны Гиппенрейтер.

Итак, что же такое активное слушание? Активное слушание – это не просто внимательное слушание ребенка. Его смысл заключен в твердых правилах.

Правила активного слушания

1. Первое, что нам нужно сделать, когда ребенок начинает с нами говорить, **– повернуться к нему лицом**. Многие мамы и особенно папы грешат тем, что при обращении к ним детей они смотрят телевизор, сидят за компьютером, моют посуду или готовят еду и разговаривают через плечо. Естественно, это неправильно.

И если мы хотим поддерживать с нашими детьми хорошие отношения, то нам надо общаться с ними. Как вариант: один эффективный час плюс общение, заключенное в постоянных разговорах. Если нам важно и мы желаем, чтобы ребенок услышал нас, то, во избежание психологического и физического доминирования, необходимо взять ребенка на руки или опуститься до уровня его роста, смотря глаза в глаза. Безусловно, мы не сможем вставать на колени во всех ситуациях, но важно делать это достаточно часто. Таким образом, вы не будете давить на ребенка своим возрастом, физическим ростом, родительским авторитетом и интеллектом. Это самое главное.

2. Второе, крайне важное правило: **не повышайте голос при общении с ребенком**. Если вы хотите до него что-то донести, говорите спокойным, ровным и мягким тоном с нормальной и хорошей интонацией.

Когда мы начинаем кричать, это вызывает у наших детей

ответную реакцию. Они тоже могут начать кричать или же вовсе замкнуться.

3. Третье: **станьте для своего ребенка внимательным слушателем**. Внемлите тому, что и как он говорит.

4. **Не ругайте и не наказывайте за общение**. К сожалению, родители часто наказывают детей после искреннего порыва поделиться.

> Представьте себе: ребенок обидел кого-то или ударил и донес до родителей информацию о своем поступке (не так важно, с каким эмоциональным окрасом). И вместо того чтобы сказать ему спасибо за то, что он сам об этом рассказал, родители начинают говорить, как он не прав и что ему сейчас нужно сделать, чтобы исправить свой поступок. Это крайне неправильно! Прежде всего выслушайте ребенка, а потом побудите его к самостоятельной оценке ситуации!

Перейдем непосредственно к активному слушанию. Зачем вообще оно применяется?

Зачастую все сложности конфликтов и трудности ребенка спрятаны внутри его, так как это происходит на уровне его чувств. Чтобы понять и разобраться, что происходит с ребенком, следует действовать по определенному алгоритму.

Мы смотрим на ребенка, готовы слушать доброжелательно и с любовью все, что он хочет донести до нас, не ругая за то, что услышим. Следующим шагом станет активное слушание – это возвращение ребенку тех чувств и мыслей, которые у него есть. **Мы озвучиваем и тем самым как бы заостряем внимание ребенка на том, что он нам говорит.**

Ребенок прибегает и рассказывает, что его побил Вася или Сережа. Как мы можем ответить?

– Ах какой этот Вася! Как он мог тебя обидеть?! Пойдем-ка, я с ним разберусь!

или

– Почему ты за себя не постоял? Пойди и дай ему сдачи!

То есть мы начинаем давать инструкции. Идет ряд автоматических реакций, штампованных фраз, применяемых нами в том или ином случае.

Но что же на самом деле сейчас важно ребенку? Что следует ответить при сложившейся ситуации? Прежде всего мы должны поддержать ребенка, постаравшись предугадать его чувства и эмоции, и озвучить их: ***«Ты очень огорчен?», «Тебе больно?»*** – и тому подобное. А все остальное ребенок расскажет нам сам во всех красках и подробностях: почему и как это произошло, ударил

ли он первым, случилась ли драка из-за неразделенной игрушки.

Как правило, когда родители начинают применять систему активного слушания, разговор может казаться каким-то наигранным, неестественным и непривычным. Ошибочная трактовка! Постепенно вы разберетесь, как это работает.

> **Зачем мы применяем активное слушание? Во-первых, для того, чтобы помочь ребенку понять, что он сейчас чувствует и ощущает. Во-вторых, мы помогаем ему сосредоточиться и пережить происходящую внутри драму. В-третьих, мы способствуем нахождению решения и правильного выхода из ситуации – но не своими наставлениями, упреками, советами, пожеланиями или готовыми инструкциями, которых в нашем арсенале много. Ребенок, не обремененный родительскими автоматическими реакциями, сам найдет выход!**

Активное слушание в целом рассчитано на более старших детей. Но его можно применять, когда ребенок только начинает говорить. Мы можем пробовать угадывать его чувства, когда малыш всего лишь мотает головой, обозначая «да» или «нет».

Один из методов активного слушания – повторять услышанное.

Сын приходит домой и говорит, что он потерял зимние перчатки. Папа вторит:

– Так, ты потерял перчатки.

– Да, я оставил их на площадке, но когда вернулся, их уже там не было.

– Ты, наверное, огорчился, когда вернулся и увидел, что твоих перчаток нет?

– Да, да, я очень огорчился! Я очень жалею, что положил их туда… И знаешь, я больше не буду оставлять свои вещи без присмотра. – Ребенок вынужден будет согласиться.

> **Не забывайте делать паузы во время активного слушания, чтобы ребенок сообразил, как ответить.**

Благодаря активному слушанию, исключающему нравоучения и советы взрослых, ребенок видит, что мы его понимаем, и сам находит пути решения сложившейся задачи.

Необдуманные слова

Теперь мы поговорим про наши взаимоотношения с детьми, о

том, как правильно налаживать диалог, затронем тему конфликтов и типов автоматических реакций. Перечислим некоторые типы реакций, которых более десятка.

Автоматические реакции

Когда родители начинают применять активное слушание, больше всего им хочется дать ребенку совет и сделать оценку сказанного. В нашем сознании есть огромное количество готовых ответов, которые применяли к нам наши взрослые и которые используем мы сами. **Реакции возникают спонтанно, и обычно мы не думаем, что говорим**. Это и называется автоматической реакцией.

Представьте себе ситуацию с ребенком 5–7 лет. Родители собираются уходить в гости и уже опаздывают. Требуют: *«Саша, одевайся!»* Саша не одевается. Говорят громче и настойчивей: *«Одевайся!»* Но Саша начинает возиться и канючит: *«Я не могу!»* Хотя родители понимают, что он может и знает, где его вещи. Что ответят родители? Варианты могут быть такими: *«Ты уже большой, можешь сам!», «Давай помогу?», «Тогда мы никуда не пойдем!».*

Среднестатистическая мама обычно говорит: «Я сказала, одевайся! Не выдумывай! Ты уже большой».

То есть родители продолжают отдавать приказы и команды, как в армии: *«Убери за собой посуду», «Вынеси ведро», «Хватит болтать, закрой свой рот».*

Еще родители очень любят советовать. Наша родительская копилка советов изобилует готовыми решениями и инструкциями по каждой проблеме ребенка. Чуть что происходит, мы ему: «*А я бы на твоем месте сделал то-то…», «А ты не пробовала поступить так…?», «А ты не пытался извиниться?»* – и так до бесконечности. Также мы можем начать сравнивать нашего ребенка с другими: *«А вот Миша…»*

Как правило, мы не скупимся на автоматическую реакцию в виде совета. Нам страшно хочется много всего рассказать, наставить ребенка на путь истинный, потому что «мы точно знаем, что сработает или не сработает в этой ситуации – у нас уже есть жизненный опыт!».

Не подвожу вас к мысли, что советы давать не надо. Конечно, есть ситуации, когда советы необходимы. Но хорошо, когда дети сами спрашивают.

Для этого им нужно прожить свой собственный опыт и, возможно, наработать свои личные ошибки. Это будет гораздо ценнее, чем услышать: *«А я тебе говорила, что так будет!»*

Как правило, родительские советы с позиции сверху – приводят к негативной реакции детей. Если нам кто-то со стороны дает непрошеные советы, у нас возникает отрицательная эмоция. Мы думаем: *«Разве я сам/сама не могу справиться с этой ситуацией?! Зачем же мне это все слышать? Не лезь!»* **Только если мы сами обратились за советом, наше восприятие будет благодарным!**

Предупреждение и предостережение

Следующая **необдуманная реакция – предупреждение и предостережение**. Мы любим предостерегать, а иногда и угрожать: *«Если ты не придешь вовремя, я тебя накажу!», «Если ты не почистишь зубы, пеняй на себя!», «Если ты не прекратишь плакать, будешь высажен из машины», «Если ты сейчас же не уберешь игрушки, получишь по попе!», «Не съешь – не выйдешь из-за стола».*

Думаю, что многие родители предложили бы свои примеры. Как же не предостеречь от своих же действий?! Чем чаще мы повторяем свои угрозы и предостережения, тем они менее действенны. Дети перестают на них реагировать, и тогда приходится угрожать все сильнее и хлеще.

Совсем бессмысленны предупреждения, когда ребенок уже находится в тупике, в действительно тяжелой ситуации.

Ребенка побили на улице, он прибегает домой и говорит: «Мама, меня побили!» А мама в ответ: «Я же тебе говорила, не водись с плохими мальчиками! Я тебя предупреждала, что на улице могут встретиться опасности. Я говорила, что нужно посещать боевую секцию!»

И все это вместо того, чтобы послушать ребенка и сказать: ***«Тебе, наверное, сейчас больно. Давай быстренько разденемся и посмотрим, нет ли у тебя синяков, а потом подумаем, что делать дальше».*** И тогда ребенок сам начнет рассказывать важные и полезные с точки зрения информирования подробности драки.

Применение активного слушания будет иметь для ребенка и для ваших взаимоотношений гораздо более выраженную ценность, в отличие от автоматической угрозы или предупреждения.

Морали и проповеди

Морали и проповеди – это тип реакции, когда взрослые в той

или иной ситуации неоправданно взывают к долгу. Вместо того чтобы доброжелательно озвучить нормы поведения, родители педалируют долг: *«Ты не должен обижать маленьких», «Ты должен уважать старших», «Ты обязан вести себя подобающим образом».*

Такие фразы повторяются настолько часто, что дети не испытывают ничего, кроме давления внешнего авторитета и пассивного чувства вины.

Критика и обвинение

Случалось вам критиковать ребенка, когда он пришел поделиться с вами чем-то?

Например, ребенок опоздал и не пришел домой к назначенному времени. Вместо того чтобы применить активное слушание или Я-сообщение, о котором я расскажу ниже, мы включаем генератор критики: «*Ах, ты такой плохой! Почему ты не пришел во столько, во сколько обещал?! Сколько мне можно объяснять тебе, что возвращаться поздно – это опасно?»*

Другой вариант. Ребенок пришел с улицы весь перепачканный. Многие мамы начинают говорить: «*Господи, на кого ты похож? Ты как свинья!»*

Если не убрана комната: *«Какой беспорядок! В твоей комнате творится черт знает что!»*

Детям постарше часто адресуют такие замечания: *«Сколько можно смотреть телевизор?!», «Сколько еще можно играть на компьютере?!», «Когда же ты наконец будешь ложиться спать вовремя?!».*

Статистика гласит, что из десяти обращений к ребенку восемь позиций занимают критические замечания и только две позиции – нейтральные или позитивные обращения.

Похвала

Отдельно хочется обратить ваше внимание на похвалу. Она должна стать неотъемлемой частью вашего ежедневного общения с детьми. Однако похвала похвале рознь, и тут нужно не перейти ту тонкую грань, которая отделяет благо от вреда.

Очень часто бывают ситуации, когда родители, хваля свое чадо, через некоторое время начинают замечать желание ребенка быть лучше, успешнее, быстрее, красивее всех. Его уже не устраивают прежние результаты, он жутко расстраивается, нервничает, иногда даже кричит. Естественно, родители не понимают, в чем дело.

Похвала бывает **оценочная** (похвала-оценка) и **одобрительная** (похвала-одобрение).

В первом случае (похвала-оценка) родители оценивают действия ребенка: «Ты молодец, ты умница, ты лучше всех! Ты просто гений, мой герой!» В этом нет ничего плохого. Но при частом употреблении ребенок действительно начинает стремиться во всем быть лучше всех. Это ведет не к построению адекватной самооценки, а скорее к самомнению, повышенной эмоциональности и конфликтности, жажде первенства.

Во втором случае – при похвале-одобрении родители замечают достижения и успехи ребенка, но в то же время не оценивают их. Ребенок получает необходимое тепло и внимание, в то же время у него не появляется жажды быть во всем и всегда первым.

Например, мама может сказать:

• **«В комнате чисто! Спасибо большое!»** или **«Я люблю, когда в комнате такой порядок»** вместо «Ты молодец, что убрал в комнате»;

• **«Я очень рада, что все игрушки заняли свои места в коробках»;**

• **«Я горжусь тобой, ты смог пробежать так быстро»** вместо «Ты прибежал самый первый!»;

• **«Миша уже сам кушает ложечкой»** вместо «Умничка, Мишенька, сам кушает»;

• **«Твое сочинение такое интересное»** вместо «Ты пишешь довольно хорошо».

Это не говорит о том, что не нужно говорить «молодец» или «умничка». Просто пытайтесь разнообразить вашу речь другими предложениями и словами. Лучше, если это будут слова одобрительные, а не оценочные.

Выспрашивание и расследования, или Следствие ведут мамы

Многие мамы, особенно тревожно-мнительные, в любой напряженной ситуации начинают допытываться, расследовать и выспрашивать, используя запрещенные приемы:

– Нет! Ты все-таки расскажи, что там случилось! Я твоя мать и должна все это знать!

Или:

– Нет! Ты не можешь молчать! Иначе мы с папой не будем ночью спать, пока ты нам все не расскажешь.

Или:

– Почему же ты опять принес двойку?! Боже, какой кошмар! Сядь и расскажи, почему ты ее схватил.

Автоматических реакций, как вы поняли, у родителей множество. И все их нужно прорабатывать, отрабатывать и пытаться заменять на **активное слушание и Я-сообщения**.

Я-сообщение

Я-сообщение – это озвучивание наших эмоций. Если при активном слушании мы выясняем, что происходит в сознании ребенка, то Я-сообщение – это продуманная формулировка ответных ощущений.

Чем больше эмоций проявляют родители, тем меньше в их словах логики, и наоборот. Когда дети нас раздражают, обычно наши эмоции зашкаливают, и у нас полностью теряется способность к логическому построению.

Чтобы вернуться к состоянию спокойствия, надо погасить порывы чувств. Если мы не проговорим переживаемое сейчас, это не приведет ни к чему хорошему. У родителей может начаться невроз, психотравмы и даже депрессии. Мы должны приучать своих детей к высказыванию их эмоций, но и не должны забывать проговаривать свои эмоции.

Существует два вида обращения, направленного к ребенку: **ТЫ-сообщение** и **Я-сообщение**. Рассмотрим их на примере.

Дети прыгают по дивану. Я захожу в комнату, вижу их действия и понимаю, что мне это не нравится. Моя реакция может быть в двух вариациях, причем, возможно, даже высказанная одинаковым тоном:

– Вы мне уже надоели! Когда это прекратится?! Хватит прыгать на диване!

Или:

– Мне жутко не нравится, когда прыгают по дивану! Диван – для того, чтобы сидеть на нем, а не прыгать.

Как вы думаете, какой вариант сообщения с большей степенью вероятности подействует на детей эффективнее? Второй! Отсюда проистекает Правило № 1!

Правило № 1

Когда нам что-то не нравится, не надо пытаться скрывать наши эмоции и переживания. Если поведение ребенка вызывает в вас негатив, прежде всего озвучьте ему это, особенно если эмоции слишком сильные.

Например, ваш ребенок включил магнитофон очень громко, и

вы не можете сосредоточенно работать – не надо терпеть дискомфорт. Или вам не нравится беспорядок, созданный разбросанными по дому игрушками, – не скрывайте этого. **Озвучивайте все, что вам не по душе**.

Правило № 2

Произнося слова о своем недовольстве, не говорите о ребенке, не переходите на его личность. Как вы помните, мы уже обсуждали в начале, что неприятные ощущения могут вызывать именно поступки ребенка, но никак не он сам. То есть вы говорите о конкретном поступке, о том, что ВЫ думаете о ПОСТУПКЕ. Отсюда и название «Я-сообщение».

Вы говорите от первого лица о своем личном переживании и не ссылаетесь на ребенка, а на его поведение и действия:

– Мне не нравится, когда у нас дома так громко звучит музыка!

Или:

– Я недовольна, когда разбросаны игрушки.

Или:

– Меня огорчает, когда твоя одежда после прогулки такая грязная и мне приходится ее стирать.

Или:

– Мне трудно работать по дому. Я от этого устаю. И тем более мне тяжело после насыщенного дня еще убирать такую грязную комнату.

Озвучивание наших эмоций действует гораздо эффективнее, чем когда мы говорим: «ты что-то сделал не так». Сообщения, содержащие «ты», вызывают обиду и негативную реакцию. Дети начинают сердиться, защищаться и, возможно, вести себя еще хуже, потому что мы оскорбили их личность и ценность.

Преимущество Я-сообщения состоит в том, что оно, во-первых, позволяет нам выразить свои чувства. Во-вторых, мы не задеваем ценности ребенка. Форма такого сообщения не обидна для детей, поскольку мы не говорим оценочно. И в конечном счете мы становимся ближе к нашим детям, так как делимся с ними своими чувствами, и они начинают лучше узнавать нас. *«Оказывается, мама и папа тоже могут переживать», «Родителям это не нравится», «Папа с мамой огорчаются и устают»* – думают дети.

В таких обращениях мы всегда открыты. А чем шире и больше мы открыты, тем искреннее становятся наши взаимоотношениями с детьми. Ведь они начинают чувствовать, что мы им доверяем, и, следовательно, они тоже могут нам довериться.

В завершение этой темы скажу еще об одном важном свойстве Я-сообщения. Оно позволяет детям делать выбор и самим принимать решение, как поступить дальше. На примере с диваном: они могут продолжить прыгать дальше, но вряд ли захотят расстраивать маму еще сильнее!

Научиться применять Я-сообщение тоже непросто, хотя вполне реально. Чаще всего, когда родители только начинают использовать Я-сообщение, они быстро скатываются на предыдущие модели своих фраз. Начав с Я-сообщения, мы заканчиваем нашу фразу ТЫ-сообщением.

Например: *«МНЕ не нравится, что ТЫ после себя оставил в ванной грязные вещи».* Следует выстроить свою мысль иначе, исключив ТЫ: ***«МНЕ не нравится, когда в ванной остается столько грязных вещей».***

– Я не люблю, когда садятся за стол с немытыми руками.

– Мне не нравится, когда после еды остается грязный стол.

– Меня огорчает, что дети хнычут без при-чины.

– Меня очень тяготит громкая музыка, когда я работаю.

В каждой ситуации можно применить свое особенное Я-сообщение. Но самое важное – старайтесь не требовать от детей только то, что они не способны выполнить. Если пятилетний ребенок пока не в состоянии усидеть на одном месте 20–30 минут, значит, вы, скорее всего, этого не добьетесь!

Психологическое айкидо

Одним из способов наладить отношения с ребенком является так называемое психологическое айкидо.

Психологическое айкидо подходит в основном для общения со взрослыми людьми, особенно теми, которые нас раздражают. К детям это применимо в меньшей степени. Но полезно было бы научить детей такой форме общения, чтобы они могли сформировать отношения в коллективе, который посещают.

> **Психологическое айкидо – это такая форма общения, при которой обе стороны остаются удовлетворенными.**

Обоюдное удовлетворение достигается путем общения на равных, а это дается с большим трудом!

Основные принципы психологического айкидо заключаются в следующем. Каждый человек изначально о себе хорошего мнения (это касается и детей). В общении мы стремимся донести свою точку зрения, при этом иногда отстоять ее, и хотим, чтобы нас

услышали. И партнер тоже хочет донести свою точку зрения.

> Наше общение в психологическом айкидо должно состоять из двух компонентов: это амортизация, то есть немедленное согласие с доводами партнера, и ответная формулировка своего мнения.

Поначалу надо поддаться, согласиться. Тогда человек прекращает бороться с вами. **Мы согласились с ним, и у него уже нет стимула и повода для возражений**. В этот момент мы формулируем собственное мнение. Оно получается ненавязчивым, и «расслабленный» собеседник готов согласиться.

В отношениях с детьми родители высказывают ребенку свое мнение и требования, не особо заботясь о его эмоциях, мнении и переживаниях. Для того чтобы не ранить психику ребенка, следует применять психологическое айкидо.

При высказывании претензии к ребенку мы сначала полностью с ним соглашаемся, обезоруживая и гася его негативный настрой, а потом аккуратно подводим к своей мысли.

С помощью психологического айкидо мы гасим конфликт и налаживаем отношения. Никто не остается обиженным и мнения обеих сторон оказываются услышанными и высказанными. Освоив приемы психологического айкидо, мы сможем научить этому и ребенка.

Чтобы в среде его общения не возникало конфликтов или чтобы он умел эти конфликты безболезненно гасить.

> Для чего мы применяем айкидо? Для того, чтобы человек (собеседник, ребенок) остался при своем мнении и не испытывал дискомфорта. Чтобы мы остались при своем мнении и не испытывали дискомфорта. Чтобы не возникало конфликта или скандала. Чтобы скандал погасить и чтобы после конфликта, если вдруг он состоялся, не переживать эту ситуацию внутри.

Как доносить свои просьбы до ребенка с первого раза?

Если в семье есть какие-то сложности во взаимоотношениях с детьми (дети не слушаются, кричат, капризничают), родители чаще всего ищут причину в детях. Ключевая ошибка взрослых в том, что они перекладывают ответственность за отношения «родитель-ребенок» на детей.

На самом деле ответственность за эти взаимоотношения всегда лежит на папе и маме. Это основной принцип, который необходимо усвоить. И если ребенок не слушается и не реагирует на слова родителей с одного раза, значит, **родители не умеют**:

• общаться с ним так, чтобы он их слышал,
• находить понятные слова,
• правильно воспитывать.

Когда речь идет об отношениях с детьми, не стоит искать виноватых. Возможно, и ребенок совершает какие-то промахи, но повлиять на него родители могут, только изменив себя, свое поведение, речь, отношения, характер.

> Мудрый человек берет на себя ответственность за свою жизнь, за сложности во взаимоотношениях, анализирует свою сторону, пытается найти ошибки и изменить себя. Он не пытается переделать другого человека!

Не требование, а просьба

Есть две формы обращения к детям: **просьба и требование**. На первый взгляд все понятно: просьба – это когда просят по-хорошему, а требование – когда требуют категорично. Но часто, когда родители о чем-то якобы **просят ребенка**, их слова **не являются просьбой.**

Давайте рассмотрим, чем на самом деле отличается просьба от требования.

1. **Интонация**. Ваш голос может быть очень раздраженным. Даже если вы скажете «пожалуйста» таким тоном, просьба превратится в требование. Чтобы до ребенка доходила наша просьба, это должна быть **именно просьба, а не требование**.

2. Формулировки «ты должен или обязан», «тебе нужно это выполнить», «сделай что-то ради меня» являются элементом воспитания в стиле **повышенной моральной ответственности**.

Произнося подобные фразы, мы навязываем ребенку нечто против его воли.

Нужно искать возможность мотивировать ребенка на выполнение вашей просьбы, исходя из его желания.

Если ваша просьба основана на долженствовании, то можно заранее предположить, что она не будет выполнена.

Попробуйте быть убедительным

Предложу вам три способа сделать слова убедительными.

1. **Научиться говорить тихо, спокойно и размеренно**. Потому что раздражение, крик, злость, агрессия нарушают контакт. Когда ребенок слышит нашу раздраженную и эмоциональную речь, он вообще закрывается.

2. Научиться строить фразы так, чтобы в них было **больше конкретики**: *«Чистим зубки и ложимся спать», «Обед на столе», «Пора выключать телевизор».*

Есть такая закономерность: чем меньше ребенку лет, тем меньше нужно говорить слов. Если ребенку 2–3 года, то в просьбе должно быть минимальное количество слов. Для старших детей используйте в речи вводные обороты: *«**Я заметила**, что кровать не заправлена», «**Я думаю**, надо убрать в твоей комнате».*

3. Научитесь обращаться не ко всем членам семьи абстрактно, а конкретно к ребенку, если хотите, чтобы он вас услышал. Вместо того чтобы говорить *«Мне надоел бесконечный беспорядок в доме»,* лучше скажите *«Я вижу, разбросаны твои игрушки. Убери, пожалуйста».* Так ребенку будет понятно, что от него требуется.

Пять составляющих просьбы

Высказать просьбу и быть понятым – это искусство. В общении с ребенком формулирование просьбы требует особой тонкости. Задумайтесь над тем, какими посылами надо сопровождать просьбу.

1. **Внимательность и уважение**. Когда родители пытаются не кричать, а готовы услышать ответное мнение ребенка.

2. Прежде чем начинать разговор с ребенком, постарайтесь **обратить на себя внимание, лучше говорить глаза в глаза**, чтобы ребенок отвлекся от того дела, которым был занят. Убедитесь, что ребенок вас слышит. Есть такие слова-помощники: послушай, посмотри на меня.

3. **Предупредите заранее**. Время восприятия информации у

ребенка и у взрослого очень разное, поэтому малышу нужно дать время на то, чтобы переварить услышанное. Если нужно убрать игрушки, не стоит настаивать: «Сейчас убираем игрушки!» Лучше заранее ребенка предупредить, что через какое-то конкретное время (можно показать на часах) надо начать убирать игрушки.

4. **Не спешите.** Дайте несколько секунд ребенку на размышление, чтобы он успел переключиться от своих занятий на разговор с вами. Не требуйте моментального исполнения просьбы. Учитывайте темперамент ребенка.

5. Выработайте привычку **повторять максимум два раза**. Если нам приходится повторять больше двух раз, то проблема в нас, а не в ребенке. Это мы не умеем доносить свои просьбы. Это у нас не хватает навыков воспитания или управления.

> У детей есть такая интересная черта, как избирательный слух.
>
> Если родители о чем-то говорят и ребенок вдруг слышит что-то хорошее и полезное для себя (о прогулке, поездке, покупке игрушки), то он быстро ориентируется в ситуации и все слышит с первого раза.
>
> Если у ребенка есть какие-то интересные дела и ему не хочется делать то, о чем вы говорите, он не слышит!
>
> Ребенок умеет выделять только то, что ему выгодно и интересно, приносит какое-то удовольствие, а то, что вызывает напряженность, – пропускает мимо ушей.
>
> Формулируйте свои просьбы в позитивном ключе, старайтесь не употреблять фразы с частицей «не», они звучат как запрет.

И напоследок еще один совет: следуйте введенным разумным правилам. Потому что установление правил и дисциплины в доме очень важно именно в разрезе донесения просьб до ребенка.

При правильном стиле воспитания ребенок с раннего возраста умеет и любит подчиняться правилам.

Как закрепить дисциплину в семье?

Маленьким, да и подросшим детям бывает трудно определить, что можно делать, а чего делать нельзя, где грань между плохим и хорошим. Особенно им трудно, если родители сначала разрешают, а под настроение запрещают им что-то. Поэтому детям нужны точные конкретные правила. Например, закрывать за собой дверь; убирать игрушки в определенной последовательности; сначала надевать ботинки, а потом – шапку. Ребенок сам требует правил, потому что они облегчают ему жизнь!

Запреты должны присутствовать в жизни каждого ребенка, но в малом количестве! И при этом быть гибкими и сообразными с возрастом ребенка.

В раннем возрасте бегать, прыгать, шуметь по нескольку часов для ребенка совершенно нормально. Этого требует его природа. Позднее необходимо вводить правила разумного поведения в обществе.

Основная цель правил – уберечь ребенка от неприятностей и несчастных случаев, с одной стороны, и привить ответственность за свои поступки, с другой стороны.

Бывают ситуации, когда мама что-то разрешила, а приходит папа и запрещает это. Такие ситуации разрушают все устои и правила, по которым живет ребенок. Для ребенка это произвол, против которого он обязательно будет протестовать единственным доступным ему способом – рыданием и истериками. Родителям обязательно нужно договариваться о едином стиле воспитания.

Когда вводятся общие правила, обязанности для всей семьи, они должны быть согласованы, в том числе и с детьми. Детям нужно обязательно объяснить, почему вводится то или иное правило!

Четыре цветовые зоны поведения ребенка

Для облегчения работы правил и запретов для ребенка можно использовать цветовые зоны.

Все просто: есть четыре зоны поведения ребенка, которые для удобства выполнены в цветовом решении – **зеленая, желтая, оранжевая и красная**.

В **зеленую зону** помещаем все действия ребенка, которые ему разрешены беспрекословно, без согласия родителей.

Например, он может играть в те игрушки, которые хочет,

дружить с теми детьми, которые ему нравятся, он может делать уроки в любое время, какое считает нужным. Ребенок может надевать любые вещи, предназначенные для прогулки. В зеленой зоне нет запретов, это личная зона ребенка.

В **желтой зоне** действует относительная свобода. К примеру, ребенок может делать уроки в любое время, но закончить должен к семи часам. Он может гулять в своем дворе, но не уходить на другую улицу. Может смотреть телевизор в то время, когда захочет, но до какого-то определенного времени и только в течение одного часа.

Оранжевая зона – это зона исключений из правил. Здесь действуют ограничения, которые время от времени нарушаются родителями. Например, ребенок может поздно лечь спать, если у него день рождения и гости долго не расходились. Или он испугался ночью грозы, и мама взяла его в свою постель. Ребенок не должен выходить из двора, но иногда возможны исключения, которые согласованы с родителями.

Желтая и **оранжевая** зоны приучают ребенка к внутренней дисциплине и потому очень важны. Ведь гуляя, ребенок иногда захочет уйти со двора с другими старшими ребятами.

А чтобы закончить уроки к семи часам, нужно уйти с прогулки пораньше. А как хочется еще погулять!

Ребенок подчинится ограничениям только в том случае, если примет их добровольно и безоговорочно. Это должно стать вашей особой заботой. Нужно объяснить, чем вызваны ограничения, и подчеркнуть, какие удобства для него остаются. Например, в нашем конкретном случае он может гулять во дворе в любое время. И у него будет гибкий режим дня, который он сам может для себя составлять, при определенном условии.

Красная зона – это зона безоговорочного запрета. В этой зоне пребывают действия, которые грозят здоровью, а иногда и жизни ребенка и окружающих. Нельзя кусаться, щипаться, кидать камнями, играть с огнем или острыми предметами. Для более старших детей – нельзя переходить улицу на красный свет. Это те категорические «нельзя», которые присутствуют в жизни каждого ребенка.

Действия из красной зоны подводят ребенка к социальным запретам и нормам, которым подчиняемся все мы. Ребенок воспринимает, что можно, а чего нельзя делать в разных ситуациях. Он становится более способным к ответственности за свои поступки.

И наконец, наступает время, когда может взять на себя ответственность за всю свою жизнь. А это значит, мы выполнили родительскую задачу и дали своему ребенку путевку в жизнь,

которую он сможет прожить комфортно и в соответствии со своими представлениями.

Действия из трех последних зон с ростом ребенка постепенно перемещаются в первую, зеленую зону, где ребенок сам может определять, как ему поступать. С возрастом у него запретов становится меньше, а разрешенных действий – больше.

Правила. Установление бесконфликтной дисциплины

Чтобы распорядок жизни в семье основывался на правилах, придется сформировать атмосферу дисциплины и ответственности! Наметим три шага до желаемой атмосферы.

1. **Доверительные отношения**. Всегда воспитание начинаем с этого шага.

2. Затем закрепляем **дисциплину на базе доверительных отношений**, семейных традиций и т. д.

3. **Вводим правила**. Обязательно в каждой семье должны быть правила. Иначе ребенок теряет ориентацию, он не понимает, что нужно делать, что нельзя. Правила дают чувство защищенности ребенку, элемент спокойствия.

Правила должны обязательно вводиться дружелюбно, их необходимо прививать и озвучивать в спокойном тоне, без криков. Если вы кричите: «*Иди мыть руки! Не лезь сюда!*» – ребенок не будет вас слушать. Когда вы вводите какое-то правило, ребенку необходимо его объяснить. Например, если ему очень хочется залезть на стол, а вы запрещаете, необходимо объяснить, почему нельзя этого делать. Сколько бы раз ни приходилось объяснять любое правило, каждый раз мы объясняем спокойно и говорим, что это нужно запомнить. Детям необходимы правила, порядок, они сами это поддерживают.

Правила должны быть одинаковые для всех членов семьи. Первоначально обсуждать правила, договариваться нужно без ребенка. При нем вообще нельзя выяснять отношения. Если при общении с ребенком один из супругов делает что-то не так, второму супругу не надо делать замечание тут же, необходимо это обсудить без ребенка.

Правила не должны вступать в конфликт с природой ребенка. Если ему хочется бегать, попытайтесь организовать его распорядок дня так, чтобы была возможность бегать.

Правила растут вместе с ребенком, чем старше ребенок, тем строже правила и тем их больше. Понятие «гибкость правил» значит, что есть правила, которые нельзя нарушать, а есть правила, которые можно нарушить ситуационно. Если вам сложно держать в уме зоны запретов, сделайте для себя какие-то

таблички, памятки.

Когда мы начинаем что-то менять в семье, в отношениях, больше ласкать или, наоборот, снижать гиперопеку, очень часто ребенок начинает вести себя хуже.

Это случается на первых порах, в начале нововведений. Ребенок вас проверяет «на прочность». Переждите этот момент с пониманием!

Инструкция по обучению ребенка правилам

Как мы уже выяснили, определенные правила в семье должны быть, и все члены семьи, включая детей, должны им следовать. Но часто бывает так, что родители, осознанно или нет, оттягивают момент обучения ребенка, думая, что еще рано.

А потом оказывается, что ребенок уже вырос и не желает никаким правилам подчиняться. Чтобы доходчиво разъяснить ребенку определенные правила без криков и упреков, надо следовать такому алгоритму.

1. Озвучивать правило малышу нужно **спокойно и по-доброму**. Более взрослому ребенку можно говорить, что правило действует, пока он не вступил во взрослую жизнь.

2. **Повторять правила** (спокойно и по-доброму) можно столько раз, сколько будет нужно. Будьте готовы к тому, что некоторые правила придется повторить более 100 раз.

3. Ребенка следует сразу же ознакомить с тем, **что будет, если определенное правило не выполняется**. Например, лишение чего-то хорошего и привычного. Но для этого что-то хорошее должно присутствовать в семейной жизни: традиции по выходным, мультфильмы, книги, прогулка, то есть то, что ребенок любит.

4. Каждый раз, когда ребенок нарушает правило, должно следовать **первое предупреждение, второе предупреждение, а дальше лишение желаемого или «тихое место» (аналог «угла»)**. Вы должны обходиться без криков и битья.

5. Если вы отвели ребенка в тихое место, но он выбегает оттуда, то следует вернуть его обратно и закрыть за ним дверь на 3 минуты (по возрасту). Вам **придется перебороть себя** и перетерпеть, даже если ребенок будет кричать, плакать и бить в дверь.

6. После того как 3 минуты истекли, возьмите ребенка на руки или опуститесь к нему, **поцелуйте и обнимите**. Ребенок должен чувствовать вашу любовь и быть в ней уверен.

7. Про данный инцидент следует тут же забыть и больше не вспоминать. Заставлять ребенка просить прощение, призывать к совести или стыду не следует. **Если ребенок был наказан, значит, он уже прощен.**

8. Если же «приступ непослушания» произошел через 2 минуты, через 2 часа или 2 дня, то весь алгоритм действий вам **придется повторить снова**.

В таком режиме вам нужно прожить 2–3 недели. Главное, вытерпеть и постараться не сорваться. Рекомендации не сложные, но они очень действенные, если их выполнять. Попробуйте – и вы сами в этом убедитесь!

Итак, в каждой семье должны быть одинаковые правила для всех членов семьи.

Правил не должно быть много и они должны быть гибкими.

Правила хороши, если учитывают природу детей.

Первое правило – сохранять дружелюбный тон даже при нарушении ребенком правил!

Задания к главе

1. Определите свои основные автоматические реакции на поведение детей.

2. Начните использовать в речи больше Я-сообщений и активное слушание.

3. Есть ли в вашей семье правила? Введите систему из 4 цветовых зон.

4. Познакомьте детей с новой системой правил. Для детей старше 6–7 лет можно совместно сделать визуальных помощников, например в виде плаката.

Наказание – добро или зло?

Нужно ли наказывать ребенка?
Почему возникают конфликты и непослушание.
Наказание – это система, Три шага до наказания
Правила наказания
Почему мы кричим, или Работа с нашими эмоциями

Нужно ли наказывать ребенка?

В этой главе мы обсудим возможные причины непослушания детей, затронем животрепещущую тему наказаний – она волнует всех, без исключения, родителей.

Поговорим про бабушек, дедушек и других родственников, которые могут влиять на поведение наших детей.

И в психологической литературе, и в литературе по воспитанию детей взгляды на необходимость вообще, а тем более способы наказаний – разнятся до противоположного. Одни источники настаивают на категорическом запрете наказаний: это вредит взаимоотношениям в семье, вредит физическому развитию ребенка. Другие источники уверяют, что наказывать нужно.

Я полагаю, что систему воспитания родители выбирают сами.

Никто лучше вас не заглянет вглубь семейных отношений, поэтому доверяйте себе. Если вы считаете, что наказывать не нужно и у вас получается наладить взаимоотношения с ребенком только словесно и любовно, я перед вами преклоняюсь!

Действительно, такие родители есть. Это родители осознанные, это родители, сами добившиеся большого успеха в жизни, родители, которые смогли наладить хорошие отношения с детьми.

Но если у вас без наказания не получается, ничего в этом страшного нет. Не нужно себя винить, не нужно себя корить, не нужно испытывать чувство вины по этому поводу, просто давайте применять наказание таким образом, чтобы оно не нарушало хороших отношений с вашим ребенком, а только помогало направить его развитие в нужное русло. Чтобы оно было полезно для вас, для вашего ребенка, а физическое и психическое состояние от этого не ухудшалось.

> **Мера наказания должна быть одинакова для всех детей. Нельзя одного ребенка лупить, а другого лишать желаемого. В идеале, система наказания должна быть одинакова для абсолютно всех членов семьи.**

Желательно со всеми родственниками обсудить систему наказания, чтобы не было разнобоя, чтобы ребенок понимал систему и вы сами не путались.

Нужно договориться, как поступать в определенных случаях, и чтобы все члены семьи это поддерживали.

Почему возникают конфликты и непослушание

Ребенок перестает реагировать на слова и реагирует только на крик или шлепок, если уже упущены добрые, вежливые отношения в семье.

Значит, вы уже перешли ту грань, когда отношения в семье были хорошие. Значит, вам нужно возвращаться к установлению добрых отношений. Уделять этому больше внимания, стараться вернуть утраченное доверие. Старайтесь в этом разбираться и это исправлять. Чем старше ребенок, тем сложнее исправить.

Не нужно скрывать свои эмоции, даже сильные: *«Меня это очень угнетает! Я расстраиваюсь, когда так поступают…»* Об этом мы подробно говорили в предыдущей главе, это называется «Я-сообщение».

Пусть ребенок видит, что вы остро чувствуете – душевно, но не прибегаете к крику и физическому наказанию.

> Есть такой интересный тест: спрашивать у ребенка, особенно маленького, лет до десяти, «а тебя мама (папа, дедушка, бабушка) любит?». Если бы вы знали, какие бывают у детей ответы!
>
> Некоторые дети задумываются, некоторые не понимают, некоторые сразу говорят, да, мама моя меня очень сильно любит. Если начинаешь спрашивать, почему он так думает, они отвечают: «Она мне часто об этом говорит, она меня много обнимает, целует, мы с ней перед сном болтаем, она со мной время проводит».
>
> Попробуйте задать своему ребенку этот вопрос и послушайте, что он вам ответит – важны его слова! Но нельзя требовать от ребенка любви. Чем больше мы будем требовать любви, тем сильнее будем отталкивать. Мы сами должны дать ребенку любовь.

Слово «нельзя» по отношению к детям мне не нравится. Я стараюсь его заменять другими, например *«мне не нравится, когда так делают», «это опасно»* и так далее. Когда ситуация того требует, говорите, что не нравится проступок ребенка, но его самого вы все равно любите.

Наиболее часто непослушанием сопровождается кризисный возраст. О кризисах, их причине и способах преодоления читайте в разделе **«Детские кризисы. Как вести себя во время кризиса?».**

Наказание – это система. Три шага до наказания

Наказание – это система, что очень важно **понимать**! И систему наказания следует продумывать, не забывая включить предупреждение. Сначала предупреждаем, затем наказываем, а еще лучше – два раза предупредить, прежде чем наказывать. Пошагово система может выглядеть так:

• сделайте замечание;

• предупредите, скажите, что дальше последует наказание;

• еще раз объясните, почему вы хотите исправления ситуации;

• и только потом, если ничего не получается, можно или нужно наказывать.

Замечание или предупреждение произносите спокойным тихим голосом: *«Мне не нравится то, что ты делаешь. Это может иметь такие-то последствия».*

Чем отличается замечание от предупреждения? **Замечание** – это слово, жест в направлении ребенка, возможно, его имя, произнесенное низким голосом, поднятые брови или особенный взгляд. Если ребенок не понимает вас с первого взгляда, то что-то в ваших взаимоотношениях не так. Это не касается маленьких детей до трех лет. А вот более старшим для осознания должно быть достаточно одного взгляда!

Если замечание не подействовало, предупреждаем. То есть озвучиваем, чего мы ждем от поведения ребенка, что нужно исправить, что нам не нравится. Озвучивать нужно обязательно каждый раз. Пусть это будет десять раз, двадцать раз – объясняйте! Постепенно требование у ребенка отпечатается в памяти. Понятно, что родительского терпения часто не хватает, тем не менее старайтесь себя контролировать!

Предупреждение определяет, что нужно изменить в поведении, как можно исправить ситуацию и что произойдет, если не исправить вовремя.

Пример предупреждений: *«Если вы сейчас не успокоитесь, я буду вынуждена вас развести по углам или по разным комнатам», «Мне не нравится, что дети так сильно шумят, мне это мешает работать. Если вы не успокоитесь, то я вас посажу на стульчики», «Если вы не перестанете драться за игрушку, я эту игрушку буду вынуждена забрать», «Если ты будешь дальше обижать детей, нам придется уйти домой».*

Если предупреждение не сработало, тогда вы исполняете то, о чем предупреждали. Забираете игрушку или другой предмет

скандала, драки, уводите ребенка с площадки. **Обязательно нужно выполнить то, о чем вы предупреждали**! Многие мамы 25 раз предупреждают, но не выполняют своих предупреждений, и предупреждение теряет воспитательную ценность. Исполните предупреждение один раз, только спокойно, без злости, без гнева!

«Тихое место»

Очень важно в доме выделить место, которое будет использоваться для наказания. Предыдущие поколения часто в качестве наказания использовали угол или ставили детей на колени, в том числе на горох. Я против угла – очень мрачно! Можно и в детской комнате найти какое-то место. Можно в вашей комнате поставить стульчик для ребенка. Для более активных детей можно сделать выбор в пользу специальной комнаты, прихожей. Это должно быть безопасное место, где вы можете своего ребенка оставить без присмотра. Ему там должно быть не страшно, включен свет, есть стульчик или кресло. Место должно быть заранее определенным, ребенок и все члены семьи должны знать про него. Берем ребенка за руку и отводим в «тихое место» на количество минут, равное возрасту вашего ребенка. Если ребенку год – на одну минуту. Два года – на две минуты. Пять лет – на пять минут.

Со временем ребенок уже сам понимает, куда его ведут, с двух-трех лет «тихое место» работает. В «тихом месте» можно поставить часики и сказать: *«Ты тут находишься 5 минут, и когда стрелочка будет вот здесь, я тебя выпущу. А пока тебе нужно подумать о своем поведении».*

Наша задача самим выдержать изоляцию ребенка, выдержать даже истерику ровно то время, которые вы обозначили. Поначалу, когда наказание будет в диковинку, поведение ребенка ухудшится. Он увидит, что в ваших отношениях что-то меняется. Важно перетерпеть одну, две, три недели. Период привыкания к новым правилам пройдет – у кого-то быстрее, у кого-то медленнее, у кого-то легче, у кого-то тяжелее.

Если не выдерживать систему, становится хуже. Начинать заново уже тяжелее. В самых сложных случаях, когда с детьми нарушен контакт, направляем усилия на установление отношений. Пускаем в ход «ласковушки», традиции и только потом применяем наказание. В момент проступка делаем замечание, потом предупреждение тихим спокойным голосом, не кричим. Выносим второе предупреждение и объясняем, что нужно исправить. Если и это не действует, то берем за руку: *«Если ты сейчас не перестанешь так себя вести, то мне придется тебя*

отвести в “тихое место”».

Когда ребенок все же упрямится, закрываем его в «тихом месте», говорим, сколько времени он там пробудет. Не даем открыть дверь, выдерживаем истерику. Положенное время малыш должен отбыть, чтобы понять, что его поведение неприемлемо для семьи.

За один проступок должно быть одно наказание. Бывает так, что ребенок что-то сделал нехорошее, и всю неделю его чего-то лишают, или целый день он стоит в углу. Это неправильно! Совершил проступок – отбыл наказание, и все! **Нам важно, чтобы пришло осознание вины, а не само наказание.**

Наказание должно быть своевременно, то есть сегодня есть причина для наказания, сегодня и наказали. Нельзя наказывать за вчерашний день!

Правила наказания

Прежде всего наказание применяют, когда ребенок что-то сделал против правил, когда вам не нравится его поведение, когда оно выходит за рамки каких-то норм в семье или в обществе. Поэтому **смысл наказания не в том, чтобы сделать ребенку плохо, а в том, чтобы он понял, что именно нарушил**. Чтобы ребенок сделал выводы и, если можно, исправил ситуацию.

И все-таки наказание – это крайняя мера! Поэтому запомните небольшой **перечень правил применения наказаний.**

– Лучше лишить ребенка чего-то хорошего, чем сделать ему что-то плохое.

Мы с вами разбирали зону традиции, золотую зону семьи. С одной стороны, эта зона хорошо работает в отношениях родители – дети на улучшение. С другой стороны, ею можно пользоваться, когда вам нужно скорректировать поведение вашего ребенка. Это относится к устоявшимся семейным традициям: поход на выходных, посещение кино или просмотр мультиков. То, чего ребенка можно лишить из-за какого-то проступка. Это основное правило.

– Наказание **не должно вредить психическому и физическому здоровью** ребенка. Не нужно ребенка унижать, не нужно его бить. А на физическом наказании позже остановимся подробнее.

– Не нужно ребенка запугивать. Некоторые родители показывают ремень: *«Если что, мы будем тебя бить»*. Чем чревато запугивание? Во-первых, оно вызывает отвращение к родителям, падает родительский авторитет. Формируются фобии, стресс, депрессия, неврозы.

– Исключите угрозы. Некоторые мамы говорят: *«Если ты будешь себя плохо вести, то я тебя отдам другой тете»* (*другой маме или в детский дом, по сути, выгоню из дома)*. Это недопустимо!

Варианты наказаний

Какие могут быть варианты наказаний? Может быть **игнорирование**. Например, лишение маминого внимания. На многих детей это не действует. Чтобы применять такой вариант, нужно иметь очень хорошую психологическую подготовку, чтобы это выдержать. Когда вы после проступка просто не разговариваете с ребенком. То есть ему озвучено: если ты дальше не изменишь свое поведение, то я просто не буду с тобой

разговаривать. И пять минут не разговариваю. Это довольно трудно.

Если проступки повторяются, то один из способов – это **лишение чего-то хорошего** из вашей зоны радости. Был запланирован поход в кино – отменили. Была запланирована прогулка: *«Мы на прогулку не пойдем»* – и так далее.

Мотивировать покупкой игрушки – не советую. Это работает очень плохо!

> Как нельзя наказывать, чего нельзя лишать?
>
> Однозначно нельзя лишать карманных денег, детских праздников, проведения дня рождения или подарков на какие-то праздники.
>
> Почему нельзя лишать денег? Деньги мы даем не как поощрение. Не за хорошую учебу, не за хорошее поведение, а для того, чтобы ребенок учился ими пользоваться и правильно распоряжаться, и не в 25 лет, а с самого детства умел их распределять.

Если вы привыкли бить детей – что делать?

Отдельно хотелось бы поговорить именно про физические наказания. Я категорически против физических мер. Будь то удар по попе, подзатыльник, удар по рукам, любое рукоприкладство мне кажется ошибкой.

> В свое время я грешила физическими наказаниями, и старшему ребенку доставалось по каждому серьезному для меня поводу, пока я не выработала новую систему воспитания.
>
> Первый год, первые полтора года были очень сложные. Это негативно отразилось на наших отношениях, спустя годы я чувствовала, что он меня боится. И вот эту грань перейти, опять восстановить доверие, восстановить хорошие дружеские отношения очень сложно. Я не знаю, насколько это у нас получилось до конца, но тем не менее я каждый день над этим работаю!

Поэтому, если сегодня в вашей жизни имеют место такие ошибки, постарайтесь остановиться. Объективно взвесьте все «за» и «против» и постарайтесь наладить хорошие отношения без того, чтобы бить детей.

По статистике в более чем 60 % российских семей

используют физическое наказание – шлепают по попе, по рукам и т. д.

Это только те, кто принимал участие в опросе. Какое огромное количество детей у нас от этого страдает!

Если жену бьет муж – постоянно, регулярно, за что-то, что ему не нравится, зачастую и не объясняя, за какие провинности, – что жена будет испытывать к такому мужу? Злобу, ужас, ненависть. Скорее всего, предпримет какие-то меры, чтобы уйти из этой ситуации. Для женщин, которые подвергаются насилию в семье, есть определенные службы, есть психологи, которые с ними работают, их поддерживают, особенно на Западе. А вот что касается России и что касается рукоприкладства по отношению к детям…

Ребенок же не может от нас уйти! Родители – единственные люди, которые действительно близки. И если в полтора, два, три года мы избиваем своих детей, представьте, какой фундамент наших отношений мы закладываем!

В момент шлепка по попе физиологически происходит приток крови к этому месту (попа – половые органы), и ребенок (как любой взрослый человек) возбуждается. Вместо того чтобы затихнуть и перестать кричать, успокоиться, ребенок еще больше возбуждается, а мы хотим послушания!

Что делать, если все-таки ударили? Бывает такое. Прежде всего это работа с самим собой. Надо разобраться, что нас не устраивает в себе, откуда такой негатив. Может быть, мы просто устали и пребываем в постоянном стрессе? Об этом мы будем говорить позже.

Но если вы уже сегодня шлепнули ребенка, не надо себя винить! Нужно извиниться перед ребенком. Побили, ударили, бывает! Мы не идеальные, мы все люди, мы можем ошибаться. Главное – не испытывать чувство вины, а постараться сделать выводы.

Исправление любых процессов начинается с его замеров. Если вы действительно много бьете или кричите, рекомендую выполнить следующие действия.

• Заведите тетрадочку или блокнотик и просто отмечайте в течение дня, сколько раз вы кричите. Скорее всего, придет осознание проблемы, вы начнете работать над ней, и частота негативных проявлений уменьшится.

• Простите себя сейчас за все прошлое и авансом простите – за будущие ошибки. После этого осознания опуститесь к ребенку на уровень его роста и извинитесь. Скажите слова любви. Постарайтесь забыть этот инцидент и в следующий раз проконтролируйте свои эмоции.

К сожалению, сразу избавиться от крайней меры воспитания не получится! Решить *«Больше не бью, не кричу, и вообще люблю своего ребенка, полностью меняю свое отношение!»* – увы, невозможно!

К любому успеху мы можем прийти только маленькими шагами. Сегодня не получилось, завтра будет чуть лучше, потом неизбежный срыв где-то, но тем не менее понемножку ситуация начнет улучшаться.

> Еще один момент, который многие родители не понимают. Не стоит требовать от ребенка, особенно от маленького, до пяти-семи лет, извинения или прощения. Многие говорят: проси прощения!
>
> Для детей не понятны суть прощения и просьбы о прощении. Если вы и услышите извинения, то, скорее всего, они будет неискренние. Ребенок извинится, чтобы вы его больше не трогали, чтобы отстали.
>
> Если ребенок был наказан, то он уже прощен!

После наказания постарайтесь больше про негативный поступок не вспоминать. **Наказали – и забыли навсегда!** Ребенок что-то сделал неприемлемое в подростковом возрасте (выпил, закурил, обманул, нарушил режим дня), и родители всю жизнь потом вспоминают об этом! Забудьте: был проступок, повлек наказание или прощение – значит, ребенок реабилитирован. Возникнет следующий эпизод, придется опять наказывать и прощать.

Почему мы кричим, или Работа с нашими эмоциями

Очень часто мамы, кричащие на детей, оправдывают себя плохим поведением детей. Но на самом-то деле причина кроется именно в нас, взрослых. Давайте выделим основные причины наших срывов.

1. Мы **не знаем, как общаться с непослушными детьми**. Нас этому не учили, мы не видим других методов влияния на ребенка, кроме как шлепки или повышение тона.

2. Еще одна причина – это **особенности нашего темперамента**. Холерикам, иногда меланхоликам, людям с нестабильной эмоциональной сферой нужно знать и понимать свой темперамент, чтобы можно было отработать эту проблему.

3. Очень часто причиной негативных эмоций является усталость, чрезмерная погруженность в быт. **Стресс, неудовлетворенность, другие личные проблемы**.

Собственные проблемы, мешающие воспитанию детей, надо устранить. Не можете справиться сами, обратитесь к психологу. Сделайте первый шаг, и вы убедитесь, что жизнь меняется в лучшую сторону.

Большинству мам, кричащих на детей, далеко не безразличны их отношения с детьми. Мамы умны, образованны, прекрасно понимают свои проблемы. Но тем не менее у них совершенно не получается контролировать эмоции. Очень важно проработать психологические сложности, чтобы не корить себя в будущем за плохие отношения с детьми.

До 5–7 лет фактически формируется судьба человека. И то, кем будут наши дети завтра, зависит от того, что мы в них заложили. Чаще всего наше родительское поведение является слепком с поведения наших родителей. Но обвинять своих родителей бесперспективно, время прошло, они для нас сделали все, что могли в тот момент. Сделали, что считали нужным и правильным, желая видеть нас достойными людьми.

Своих родителей надо поблагодарить, простить, любить и почитать. Но при этом отыскать в своем прошлом те моменты, которые, так или иначе, влияют на теперешнюю жизнь. Причины большого пласта эмоциональных всплесков нужно искать в детстве каждого человека. Не всегда, но очень часто, то, что вы получили от родителей, от среды, в которой жили до 5–7 лет, приводит к различным психологическим травмам и блокам. А порой негативные эпизоды всплывают из подросткового периода.

Существует множество техник и методик по контролю над эмоциями. Если у нас болит зуб или сердце, мы бежим к врачу. А если в семейной жизни возникает болевой синдром, мы его терпим. В нашей жизни должна быть гармония. Каждый прожитый день должен доставлять радость и удовольствие.

Когда вы увидите пути решения вашей проблемы, поймете, что все не так уже сложно, появится чувство легкости, уйдут тревоги. Вы научитесь правильно и эффективно общаться в семье. Научитесь с толком распределять время, чтобы как можно больше часов уделить детям.

Структура личности. Основные социогены, которые руководят нашей жизнью

В характере каждого человека есть четыре показателя, четыре составляющих.

• Показатель «Я» – отношение к себе.

• Показатель «Ты» – отношение к близким людям, семье, друзьям.

• Показатель «Они» – отношение к контактам, желаете ли вы вступать в новый контакт или не желаете (из-за стеснительности или высокомерия).

• Показатель «Труд» – отношение к труду, к деятельности. Насколько вам важен процесс труда. Всегда ли доводите до конца начатое дело.

Различное сочетание этих позиций является линией судьбы. У стеснительного человека всегда есть трудности в контактах, сложности на работе.

Уверенный в себе человек позитивно проявляется по всем четырех позициям: и в отношении к себе, и к близким, и к работе, радуется новым контактам.

Если есть «минус» в какой-то из вышеназванных позиций, то сценарий жизни может быть усложнен повторными браками, например. Осмысление показателей всегда позитивно сказывается на эмоциональном состоянии. Мы видим свои проблемы и перестаем их сбрасывать на окружающих, в первую очередь на детей. Потому что в 95 % случаях **сброс происходит бессознательно**.

Итак, осмысление произошло! Следующий этап изменений – прощаем себя за совершенные ошибки. Человек, который бил своего ребенка или кричал на него всего лишь 20 минут назад, умер. Его нет. Есть только вы, и вы готовы понять ребенка, приложить все усилия, чтобы ребенок также забыл неприятное прошлое!

Теперь мы можем обратить внимание на нашего ребенка. Возможно, ему тоже нужна психологическая помощь. Может быть, у него уже возникли проблемы, которых мы не замечали: нет контакта с одноклассниками, его обижает учитель, старшеклассники. Постарайтесь отныне стать другом для ребенка. Если вы видите или чувствуете, что что-то не так идет в жизни малыша, постарайтесь ему помочь.

Реализация женщины и эмоции

Женщинам, и особенно мамам с маленькими детьми, необходимо регулярно прерывать свои домашние занятия, чтобы они не превращались в рутину. И почаще менять свое местонахождение!

Как это сделать? Лучше всего выходить на свежий воздух. Минимум раз в день выходите на улицу. Прогуливайтесь по паркам, магазинам, салонам красоты. Освойте какой-нибудь уличный вид спорта: скейтборд, ролики, лыжи, коньки и т. д. Это не спорт высоких достижений, это удовольствие, радуйтесь движению!

Сравнивайте себя только с собой, а не с окружающими. Можете гулять 30 минут каждый день? Здорово! Два раза в неделю? Тоже хорошо. И не оглядывайтесь на соседок, которые ежедневно полдня проводят на улице.

Многие мамы рассказывают, что все свои дела они выполняют во время сна ребенка. Старайтесь «выгуливать» себя в другое время. Потому что когда ребенок отдыхает, вы эмоционально привязаны к нему. Одна моя клиентка жаловалась, что в спортзале во время тренировок постоянно думает о спящем ребенке. Поэтому желательно выбираться на прогулку не во время сна малыша.

Есть категория женщин, которые уверены, что если они ненадолго оставят ребенка – обязательно станут «плохой матерью».

Отсюда неоправданное чувство вины, и от него надо срочно избавляться. В этом я также могу вам помочь, но это тема для личной беседы и даже отдельной книги!

Еще хочу обсудить с вами вопрос провождения свободного времени в Интернете, в социальных сетях. Бесцельное хождение по сайтам поглощает вашу энергию и бесценные часы, которые никогда уже не вернуть. Подумайте, на что лучше потратить свободное время? Можете заняться собой, своим здоровьем, выучить иностранный язык или освоить новый вид деятельности, посвятить себя хобби. А может быть, просто что-то изменить в

своей жизни. Для ребенка очень важно ваше эмоциональное состояние. Поэтому надо уделять себе время, наладить интимные отношения с мужем, заниматься любимым делом. Разделяйте свои интересы и интересы детей. Стремитесь найти дело своей мечты или жизни. Когда женщина находит свое предназначение в жизни, формулирует цель, к которой необходимо идти, и предпринимает первые шаги, ее жизнь потрясающе меняется в лучшую сторону.

При этом постоянно обучайтесь навыкам общения с реенком. Говорите с ними «Я-сообщениями», активно слушайте, проводите психологическое айкидо. Заметьте, что навыки айкидо работают не только с детьми, но и с мужем, родителями, родственниками, друзьями, коллегами.

Не ждите немедленных, сиюминутных результатов. Не думайте, что сейчас вы прочитаете одну книжку, сходите на семинар или тренинг – и завтра ваша жизнь кардинально изменится. К большому успеху идут маленькими шагами. Главное, не откладывать на завтра дело вашей жизни – изменение себя и формирование отношений с детьми!

Хвалите себя за каждый маленький прогресс. Знайте, что обязательно будут отступления. Но в них нет ничего страшного: признались себе в новых ошибках, собрались с силами и пошли дальше!

Очень важно вести дневник. Прописывайте в нем свои эмоции, конспектируйте их, изливайте душу. Пишите в тетради (не на компьютере!), живое письмо – это элемент психотерапии. Просто пишите, пишите, пишите все, что в голову приходит, не задумываясь над тем, как это будет читаться. От самого процесса вам станет легче и уверенней. Эмоция облечена в мысль, мысль перешла в текст, а текст записан, значит, отработан!

Заведите приятный дневник с разлиновкой. Продумайте для себя каждый раздел. Например, «сколько времени провожу с ребенком», «сколько – с собой», «сколько работаю по дому», «философствую»… Можно завести графу «сколько и с кем общаюсь», «сколько раз кричала на ребенка или била».

Чем меньше в нашей жизни бесцельного зависания в Интернете и социальных сетях, тем лучше. Потратьте это время на чтение, общение.

После нескольких месяцев ведения такого дневника вы узнаете, сколько времени тратите впустую, и определите, как время нужно реорганизовать и оптимизировать. **Только из дневника вы сможете узнать, меньше ли вы кричите на ребенка.**

Есть очень хорошее упражнение: прокричать свои эмоции.

Чувствуете, что негатив накапливается и просит выхода, идите куда-нибудь на пустырь, в лес или другое безлюдное место и прокричите все, что у вас на душе. Дайте выход своим эмоциям!

Как вариант, в тот момент, когда вы уже накричали на ребенка или чувствуете, что сейчас вас «прорвет», начинайте приседать. Три – десть – сто раз, до полного успокоения. Весь адреналин израсходуется на физическое упражнение!

Обязательно занимайтесь физкультурой, любимым видом спорта или йогой, фитнесом, танцами. Когда вы выводите эмоции через тело, это дает только положительный результат.

Во время эмоционального всплеска можно почитать развивающую книгу. Но книга должна быть не романом, на нем вы не сможете сосредоточиться в эмоциональный момент. А именно нечто обучающее, чтобы мозг заработал в нужном направлении!

Задания к главе

1. Продумайте свою собственную систему наказания. В чем она будет заключаться? Какие в ней будут этапы?

2. Обсудите по возможности одну общую систему наказания вместе с вашими родственниками.

3. Старайтесь придерживаться единой системы наказания.

Родители хотят все делать сами! или Дети и домашние обязанности

Дети и домашние обязанности

Опасные модели воспитания: «Избавитель», «Оранжерея», «Попустительство»

Как приучить ребенка собирать игрушки?

Помощь родителям – легкая и любимая работа!

Дети и домашние обязанности

Михаил – старший сын в семье, ему уже 15 лет. Подросток собирается на прогулку, мама просит захватить ведро с мусором.

– Миша, вынеси, пожалуйста, мусор, когда пойдешь гулять.

– Не могу!

– Почему? Ты разве не будешь идти мимо мусорного контейнера?

– Я опаздываю к ребятам! Я сказал тебе, что выносить не буду.

– Миша! Я прошу тебя спокойно: вынеси мусор!

– Я уже сказал тебе, что мне нужно идти, я опаздываю. Вынеси сама!

– Что за ребенок! Без крика и подзатыльников ничего не хочет делать!

Миша молча захлопывает за собой дверь.

Знакомая ситуация? Надеюсь, что нет, особенно если ваши дети еще маленькие!

Ни одна мама не хотела бы повторения подобного сценария в отношениях с ребенком. Давайте попробуем разобраться в причинах вызывающего поведения мальчика.

Вы сталкивались когда-нибудь с людьми, которые не могут за собой ухаживать, не имеют нужных навыков самообслуживания? Наверняка да. Они вообще не считают эти вещи значительными, ведь за них всегда это делал кто-то другой, например родители. Часто такой перекос наблюдается в воспитании мальчиков. Девочек больше стараются привлекать к помощи по дому, все-таки будущая хозяйка!

Если мальчик не умеет себя элементарно обслужить (пришить пуговицу или вручную постирать носки), это может привести к конфликтам в его дальнейшей взрослой жизни. Например, в армии. Родителям нужно понимать, что навыки самообслуживания и вообще любая домашняя работа необходима не только с практической, но и с психологической точки зрения.

Многие взрослые сами часто провоцируют бездеятельность своих детей: боятся, что малыши разобьют посуду или поцарапают мебель.

> На самом же деле посильная работа прививает ребенку навыки самообслуживания и дает понимание, что его помощь важна. Нет определенного возраста, с которого следует назначать ребенку какие-либо обязанности по дому. С моей точки зрения, чем раньше,

тем лучше!

Первой и самой важной домашней обязанностью должна стать уборка игрушек. Это ребенок может делать сам или с помощью родителей уже в год – полтора!

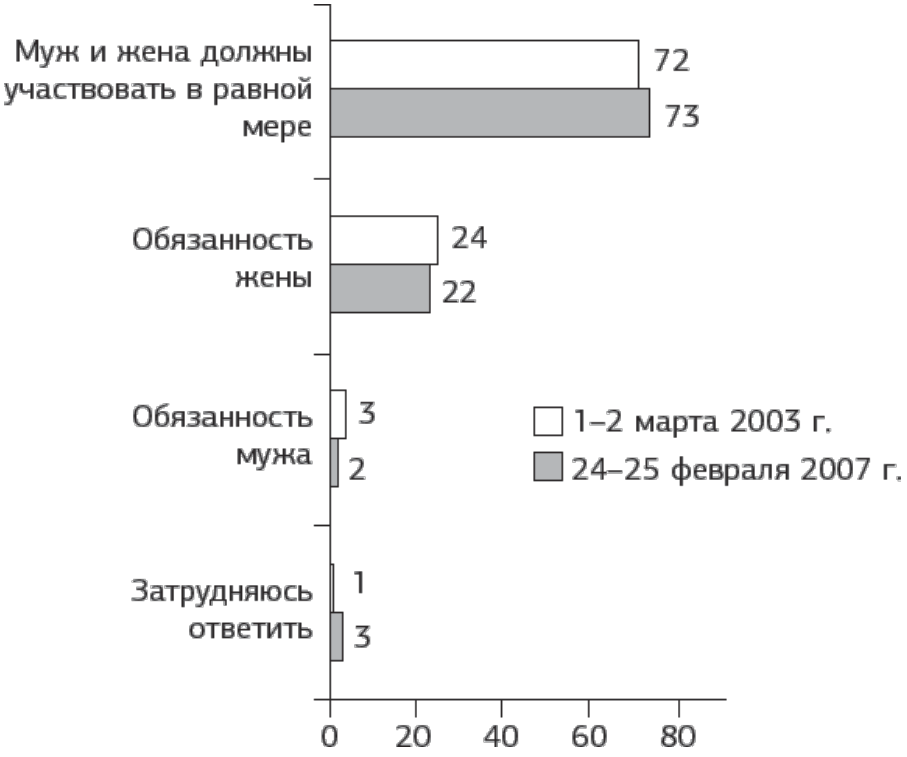
Далее в возрасте 2–3 лет, в зависимости от уровня развития ребенка, можно начать привлекать его к посильной домашней работе. Именно посильные, но постоянные обязанности: **не «иногда помыть посуду», «иногда вынести мусорное ведро»** или **«иногда убрать игрушки»**, а исполнять свои функции **регулярно**.

Ребенок с самого раннего возраста наблюдает, помогает папа маме или нет. Замечает, насколько обязательны старшие дети, как они ведут себя по отношению к родителям. Личный вклад в семейную работу дает детям ощущение, что они полноценные члены семьи. Помогая по дому, малыш учится приносить пользу окружающим. А также начинает ценить труд – свой и чужой. В конце концов, своей помощью ребенок проявляет заботу о вас!

Проблема заключается в том, что **родители хотят все делать сами.** Они выполняют работу по дому быстро и качественно, а дети – медленно и не очень эффективно. И если с ранних лет не приучать малышей помогать маме, то обязательность не проявится «вдруг» сама по себе ни в 5 лет, ни в 15 лет.

Недавно я наткнулась на интересный опрос населения, проведенный в 2007 году в 100 населенных пунктах 44 областей, краев и республик России среди 1500 респондентов.

Один из вопросов звучал так: «Как вы считаете, ***вести домашнее хозяйство – обязанность жены, мужа,*** или муж и жена должны в равной мере участвовать в ведении хозяйства?» Меня удивило, что ***ни один из вопросов не затрагивал детей***. Хотя, может, перед исследователями не была поставлена такая задача.



Ответы не стали открытием. Как спрашивали, так и отвечали. Большинство считает, что муж и жена должны участвовать в равной мере. Но так ли это на самом деле? Вопрос риторический. И где в этом процессе дети? Может, не только мама и папа должны вести домашнее хозяйство, но и дети? И есть ли в сознании современного человека то, что дети с раннего возраста обязательно должны быть вовлечены в домашнюю работу и хозяйство?

Опасные модели воспитания: «избавитель», «Оранжерея», «Попустительство»

Стили воспитания **«Избавитель», «Оранжерея», «Попустительство»** в целом означают одно и то же: оградить от «лишних» забот!

Родитель-**избавитель все берет на себя:** *«Мы все сделаем сами, ты пока отдохни. Еще наработаешься в своей жизни!»*

Те, кто воспитывают в стиле **«Оранжерея»**, думают примерно так: *«Ты, главное, учись, развивай свои способности, а все остальное сделаю я».*

Стиль **«Попустительство»** связан не столько с заботой, сколько с безразличием к ребенку: *«Можешь ничего не делать, Бог с тобой!»*

На фоне таких воспитательных подходов во взрослой жизни ребенка могут возникнуть сложности. В его будущей семье обязательно начнутся скандалы.

Что может делать трехлетний малыш? Помочь маме накрыть стол, положив ложки и вилки, поставив салфетки и специи. Может поливать цветы, убирать свои игрушки. Не очень ловко, но все же сумеет прикрыть свою кроватку покрывалом.

В 4–5 лет ребенок уже вполне может убраться в своей комнате, помочь вам пропылесосить и помыть полы.

К 7–9 годам желательно, чтобы у ребенка на домашние дела уходило 30–40 минут в день и он мог минимально обслужить себя сам. Это особенно важно, если после школы ребенок предоставлен сам себе, пока родители на работе.

В 15–16 лет человек уже должен уметь полностью и комплексно убирать дом, готовить себе завтрак, обед или ужин. Одним словом, к этому возрасту ребенок должен быть полностью самостоятельным.

> **Запомните, у детей непременно должны быть домашние обязанности! Для этого с самого раннего детства приучайте их к делам и вводите обязанности, которые они должны выполнять. Не сделав это в 2–3 года, не поддержав в 5–6 лет и окончательно не закрепив в 10–12, вы отобьете у детей всякий интерес к домашним делам. Если вы в свое время не поддержали инициативу ребенка в помощи вам по дому, то повторное желание из ниоткуда уже не появится.**

Постепенно мы должны научить ребенка обходиться без помощи взрослых. В пошаговом привлечении малыша к домашним обязанностям главное не результат, а процесс. Поэтому очень важно **не оценивать и не критиковать его действия**, а приобщать к жизни в вашей семье.

Сегодня вы помогаете дочке покормить рыбок или обуть сапоги, завтра она сделает это сама, а послезавтра к работе прибавится качественное исполнение. И через полгода она будет кормить рыбок лучше вас.

Очень хорошо работает **совместное планирование деятельности** и выполнение намеченных планов. Можно выбрать конкретный день и время, для того чтобы организовать, например, «семейный час чистоты», когда каждый из домочадцев уже знает свой фронт работ и выполняет его: ребенок выносит мусор, папа пылесосит, мама протирает пыль.

Планируйте свои дела вместе, **составляйте список и расписание ваших обязанностей**. Планы могут быть долгосрочные – генеральная уборка и заготовки на зиму или ежедневные – стирка, мытье посуды и полов.

> Если ребенок упрямится и не хочет работать, на помощь приходят так называемые детские помощники: маленькие веники, ведерки, тряпочки, леечки, швабры и так далее, чтобы малышу было интересно овладеть своими орудиями труда.

Не следует давить на детей. Но в то же время не надо делать за детей ту работу, которая вменена им в домашние обязанности. Даже если они устали, если у них нет времени, не практикуйте «избавление» с вашей стороны. Объясняйте: *«Это твоя работа, это – мамина. Это делаешь ты, а то – делает мама».*

> За качественно выполненную работу надо поощрять! А наказывать за несделанную обязанность не нужно.

Лучше находить механизмы, благодаря которым вы можете вовлечь ребенка в процесс. Придумайте, как это сделать с помощью игры. Пусть работает ваш юмор. Например, уборка комнаты может стать миссией спасения другой планеты, а мытье посуды – одним из заданий Золушки.

Хорошо работают такие безличные фразы: *«Я заметила, что мусорное ведро как стояло, так и стоит», «Я вижу, что игрушки еще не убраны».* Вместо повелительного: *«Иди вынеси мусор!»*

С 7–8 лет можно организовывать какие-то наглядные пособия, чтобы ребенок знал точно, что ему нужно делать. Это могут быть

таблички на холодильнике, альбомы или плакаты. Их можно нарисовать совместно с ребенком. Как вариант – использование доски с магнитами «Сделал», «Не сделал».

Как приучить ребенка собирать игрушки?

Самое главное правило – никогда, никогда, никогда (!) не убирайте сами детские игрушки! С самого раннего возраста (год – полтора) делайте это вместе с ребенком, иначе упустите время.

Сначала нужно помогать малышу и наводить порядок совместно. Можно в форме игры: *«Давай вместе уберем игрушки. Кто это сделает быстрее: мама или Вася? Победитель получит приз».*

Однажды я была в гостях. У хозяев квартира 120 квадратных метров, в которой одновременно присутствовало пятеро детей. Пока родители сидели за столом, детвора разбросала игрушки везде, где только можно. Хозяйка дома – мама одного из ребят, объяснила, что игрушки нужно убрать, и сделавший это получит торт. Как вы думаете, какая у детей была реакция?

Никакой! Они дружно развернулись и пошли по своим делам, потому что предъявленный торт ***не являлся интригой***.

Я же предложила: «Ребята, кто самый первый уберет игрушки, тот получит приз!» Результат – дети собрали игрушки за три минуты.

Реакцией родителей, которые не слышали, что я сказала, было удивление: «Как так?!»

Надо разжечь интерес ребенка, вызвать желание к действию. Поскольку у детей ведущая форма деятельности игровая, для них будет интересно превратить уборку в игру или даже соревнование.

Как видите, никого насильно приучать не надо, просто превратите рабочий процесс в игру. Можно подойти к этому и по-другому: *«Сейчас мы уберем игрушки и пойдем гулять. Кто первый соберет, тому во время прогулки достанется самая большая лопатка для песка/тот первый катается на качелях/тот будет стоять на воротах».*

Ребенок не станет все время за выполнение какого-то действия ждать приза, потому что применять этот метод вы будете не повсеместно, а только там, где это требуется.

Заинтриговали раз-другой, а дальше вводите действие в обязанность!

Одна моя подопечная работала со своим ребенком

следующим образом:

«Поиграли, а теперь идем гулять! Но перед этим нужно игрушки убрать. Если не было настроения, то предлагала вместе собрать (у нас большая корзина). Сейчас нам 2 года – и у нас все игрушки всегда на местах лежат, ребенок привык убирать за собой сам».

Отталкивайтесь от вашей реальности и понемногу передавайте ребенку ответственность за порядок после игр. Постепенно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и по мере взросления передавайте обязанности ему самому.

Перечень обязанностей по возрастам

Один год – это тот порог, когда мы должны начать приучать ребенка к обязанностям. Если мы это не сделаем это в 1–2 года (максимум в 3 года), дальше будет катастрофически сложно.

Многие сомневаются, что в 1 год ребенок воспримет это как обязанность. Возражу! Самое главное – обязанностей не должно быть много, в остальном все полностью зависит от терпения родителей.

> **Количество обязанностей у детей должно быть примерно равно возрасту ребенка. То есть в 1 год – одна обязанность, в 2 года – две, в 10 лет – десять обязанностей.**

Перечень обязанностей по возрастам:

• **1 год** – убрать игрушки на свои места;

• **2–4 года** – убрать игрушки на свои места, книжки на полки, конструктор по специальным коробкам, самостоятельно одеться и обуться, накрыть свою кровать покрывалом, подмести (пропылесосить) пол, поставить ровно обувь, отнести какие-то вещи на место, помочь маме накрыть на стол, убрать за собой тарелку, выбросить что-либо в мусорное ведро, протереть стол, убрать тарелки со стола в мойку. **Обязательно приучайте своих детей ставить свою тарелку в мойку**, это должно стать привычкой!

• **4–6 лет** – в дополнение к предыдущему: полностью самостоятельно накрывать на стол (тарелки, солонку, салфетки и приборы); мыть посуду, протереть пыль, организовать себе элементарную еду без использования ножа, почистить самостоятельно вареное яйцо, помыть фрукты и овощи; убрать в своей комнате, помыть полы;

• **7–8 лет** – выбить ковер, приготовить простой завтрак, разогреть готовый обед или ужин, загрузить и выгрузить стиральную и посудомоечную машину, поменять постельное белье;

• **9-12 лет** – сходить в магазин, самостоятельно ходить в школу и из школы, приготовить элементарный обед или ужин, пришить пуговицу, зашить небольшую дыру на одежде, гладить белье и простую одежду;

• **12–14 лет** – ребенок должен уметь делать практически все то, что могут взрослые. К 18 годам его навыки улучшаются, но практически не расширяются.

Из опыта моих слушателей и подписчиков

Семья А, младшему сыну 1 год и 7 месяцев

«С младшим ребенком убираем игрушки, заправляем и разбираем стиральную машину, посудомойку, моем полы, подметаем крошки, чистим зубы, кладем одежду и обувь после прогулки на место. Сам относит грязное белье в стирку и мусор в ведро».

Семья Б, дочке 3 года

«Домашние обязанности – уборка игрушек, чистить морковь, мыть с мамой обувь, ставить тарелку в раковину, убирать одежду с прогулки, пижаму после сна, сама одевается».

Семья В, сыну 5 лет

«Домашние обязанности сыночка:

• убирать игрушки и наводить внешний порядок в своей комнате;

• самостоятельно мыть руки, лицо, чистить зубы, налить гель на свою мочалку, стелить полотенце для ног перед принятием душа;

• вешать и складывать свои вещи, грязные вещи класть в стирку;

• по мере возможности помогать готовить (принести из холодильника, помыть, нарезать, подать посуду);

• помогать маме нести сумки или пакеты (если их много);

• самостоятельно спускать и поднимать самокат, защиту для роликов (велик носят взрослые);

• ставить тарелки и чашки за собой в раковину;

• выносить мусор (под присмотром кого-то из родителей);

• еще носить свой рюкзак с вещами на занятия».

Семья Г, старшему сыну 4 года

«Из домашних обязанностей старшего – убирать все игрушки за собой, помогать маме прибирать за младшим. Если хочет, разрешаю мыть посуду, убираем вместе его постель (пока самому немного тяжеловато). Если я убираюсь при нем, помогает пылесосить и вытирать пыль, со стола за собой убирает, конечно. Вроде пока все. Цветы у нас высоко от кота, так что поливать у него не получится».

Семья Д, сын 4,5 года

«1. Убрать игрушки (всегда надо напомнить, иногда доходит до угрозы выбросить).

2. Убрать стол после того, как рисовали, писали и т. д. (всегда надо напомнить).

3. Идя спать, аккуратно сложить одежку на стул (иногда надо напомнить).

4. Отнести тарелку в раковину (только учимся этому, лишь 3 дня это практикуем, еще возражает), если больше нет грязной посуды – помыть свою тарелку, чашку (только учимся этому).

5. Убрать за сбой стол, после того как поел: собрать крошки, вытереть пролитые напитки (всегда надо напомнить)».

Семья Е, дочке 6 лет

«Обязанности:

• убирать за собой посуду со стола (иногда помыть);
• заправлять кровать;
• прибирать в комнате и на парте;
• кормить собаку;
• выводить собаку;
• развешивать белье (любит);
• делать уроки по музыке (давно в обязанностях);
• глажка белья, по возможности;
• поливать цветы;
• заправлять постель».

Семья Ж, сыну 7,5 года

«Подметать на кухне, мыть пол, помогать накрывать на стол (хлеб, ложки, вилки), выгрузить стирку, летом – развесить стирку (мы вешаем только на улице, живем на первом этаже), помыть тарелки, вилки, ложки, вымыть кафель на кухне, протереть мебель, вымыть раковину в ванной, сходить в ближайший магазин, убрать игры и занятия за собой, рассортировать непарные носки, застелить кровать, аккуратно сложить и положить на место свою одежду (тяжеловато дается)».

Семья З, сыну 7,5 года

«Доверяю глажку (но муж бывает категорически против), элементарную готовку еды».

Семья И, сыну 11 лет

«Обязанности старшего (11 лет) – уже были и выполняются, хотя иногда со скрипом:

• подъем, сборы в школу, уроки, школьную форму в шкаф, грязную одежду в корзину, заменить постельное белье, спаровать чистые носки, вынести мусор, помыть посуду 1 раз в день, уборка в своей комнате, зашить дырки;

• составление списков и покупка продуктов, помощь в гипермаркете, разбор продуктов;

• следить за школьной формой и обувью, убирать за собой, гладить свои рубашки, накормить себя, приглядывать за младшим.

Когда провинится – моет унитаз, чистит плиту и СВЧ. Ковров нет, животных нет, цветов нет, помощи на кухне нет – аллергия».

Семья К, сыну 15 лет

«• помыть посуду;

• вынести мусор;

• убраться в комнате: протереть пыль, пропылесосить, снять паутину, протереть пол;

• убрать за собой стол, после того как поел: собрать крошки, вытереть пролитые напитки;

• включить стиральную машину, выбрать и развесить белье (свое белье в корзину с одеждой для стирки скидывает сам).

В основном в его комнате порядок – книги, одежда разложены по местам, но протереть пыль, пропылесосить, снять паутину, протереть пол категорически отказывается. Я тоже этого не делаю в его комнате, так и живет в пыли и паутине».

Вы можете применять этот опыт в своих семьях. **Но не стоит делать это насильно.** Следует помнить, что каждый ребенок индивидуален. И что может один, не обязательно сможет другой. Возможно, вашему ребенку нужно немного дорасти или созреть. А может быть, просто привыкнуть!

Помощь родителям – легкая и любимая работа!

Первой и самой частой причиной нежелания ребенка помогать родителям служит то, что вы сами его к этому приучили. Вы остерегались того, что ребенок что-нибудь разобьет, сломает, испортит. Вы считали, что у ребенка должно быть детство, а теперь вдруг «пристаете» со своими упреками.

Если спросить у более старших детей, почему они не помогают, большинство ответит: **«Мама сказала, что ей не нужна моя помощь»**. У ребенка этот ответ осел в сознании, и впредь предлагать свои услуги ему уже не хочется.

Уборка игрушек должна войти в обязанность уже в 5–6 лет, но приучение к ней имеет предварительный игровой уклон. Никогда не убирайте игрушки сами, всегда делайте это только совместно. Не ругайтесь, не оскорбляйте, не кричите на ребенка, если он этого не делает.

Родители очень часто пытаются взывать к совести ребенка при работающем телевизоре или компьютере. Выключите все раздражители, которые могут мешать, чтобы малыш сосредоточился! Пообещайте ему приз за уборку. К примеру, прогулку.

Но не читайте нотаций. Они являются одной из разновидностей ***автоматических реакций***.

Игрушек не должно быть слишком много, не больше десяти в доступности. Вы можете периодически менять игрушки: одни достали, другие убрали. В противном случае ребенок их не ценит, да и не хочет складывать.

В идеале можно в каждом помещении выделить свой уголок для игр, чтобы все игрушки не были свалены в одном месте. В ванной комнате игрушки для игр в воде, в прихожей – для улицы, в зале – музыкальные и развивающие, в детской – мягкие. Тогда в каждом месте их количество сократится и уборка станет проще.

Серьезная ошибка некоторых родителей – введение оплаты за домашние обязанности.

> **Никогда не платите за домашние обязанности ваших детей. Вы вырастите манипулятора: заплатишь – сделаю, нет – тогда и делать ничего не буду.**
>
> **Обязанности ребенка – это его вклад в семью и приобретение навыков самообслуживания, а не**

оплачиваемая работа!

В качестве примера ***оплачиваемых обязанностей*** расскажу вам личную историю.

Мой сын с ранних лет заинтересовался возможностью дополнительного заработка, поскольку карманных денег ему не хватало. Мы придумали варианты дополнительных оплачиваемых обязанностей. Он стал иногда (не больше одного раза в два месяца) подметать и мыть подъезд. Это не является его обязанностью, он стал делать это по желанию. Его основные дела по дому никуда не делись, они так и выполняются регулярно и в полном объеме.

Поскольку уборка подъезда – внесемейная обязанность, как житель подъезда я решила денежно вознаграждать хорошего работника!

Подводя итог главы о домашних обязанностях, хочется поделиться с вами интересным опросом россиян. Опрос называется «**Домашняя работа: в радость или в тягость».**

46 % всех опрошенных ответили, что домашняя работа им нравится. Из опрошенных женщин удовольствие от этого занятия получают 55 %, а из мужчин – 36 %. Причины удовольствия от работы – разные. Это и любовь к чистоте, и забота о близких и родных, и отвлечение от проблем, и осознание, что это просто необходимо. Но только 2 % людей сказали, что любят заниматься домашней работой потому, что были так воспитаны и это привычка с детства. Не показательна ли эта статистика? Может, если бы детей больше приобщали к домашним обязанностям и делали это в положительном ключе, то и процент тех, кто любит домашние дела, был бы выше?

Вопросы-ответы

Вопрос:

«Мы не можем сообразить, как и куда складывать мелкие детали конструктора? Как сделать так, чтобы части “лего” не валялись по всей квартире? Хорошо, что детали “лего” выдерживает вес папы и мамы!»

«Я всегда прошу младшего сына убрать за собой игрушки. Но как быть, если его основные игрушки – это огромная куча деталей “лего”, причем среди них с десяток уже почти готовых конструкций. Просто свалить их в коробку – значит, эти конструкции сломаются. Пробовали решить вопрос с полочкой, чтобы работы ставились на нее, не удалось. И каждый раз убирать эту хрупкую кучу тоже долго (и конструкции рушатся). И вот у

нас в зале всегда лежит клеенка, на которой целая мастерская конструктора. Это досаждает, но что делать – не придумала!»

Ответ:

«У нас двое мальчиков, которые любят играть с конструктором. “Лего” имеет много мелких деталей, начали с одного набора, через год уже было наборов шесть, и, самое главное, дети строили по инструкции раза два. Потом были постоянные перестройки и переделки. Купили низенький короб из пластика 60 × 40 см с крышкой-подносом и с бортиками на случай, если разбирать творчество не захочется. Короб на колесиках, поэтому поднимать его не надо. В результате “лего” нигде не валяется и дети довольны!»

Вопрос:

«Я поняла, что в некоторых вещах мои дети уже сильно отстали от графика домашних обязанностей. Хотя в чем-то и наоборот. Возник вопрос: Как быть?»

Ответ:

«Главное, не винить себя и детей за это – все уже произошло, начинаем исправляться! Если дети уже имеют какие-то домашние обязанности, старайтесь потихоньку вводить новые. Здесь нет определенных правил или графика. Есть только общие формы организации помощи по дому. Поэтому отталкивайтесь от собственного опыта и здравого смысла. Постепенно все наладится!»

Домашнее задание

Продумайте и запишите основные домашние обязанности для ваших детей. При этом желательно сделать 2 списка: то, что ребенок уже делает, и отдельно список дел, которым нужно его научить в ближайшее время.

Сделайте визуальных помощников, которые будут напоминать про обязанности. Для самых маленьких деток можно изготовить плакаты с наклейками или рисунками.

Для детей 7–8 лет разместите наклейки или магниты с обязанностями на доске или холодильнике.

Глава для тех, кому некогда читать целую книгу

70 правил для кричащей мамы

1. Родительские окрики вызывают в детях агрессию, обиду и ненависть к родителям.

2. Если вы кричите, нужно принять, что проблема, скорее всего, в вас, а не в ребенке.

3. Если вам удалось это принять, простите себя прямо сейчас за все прошлые, сегодняшние и авансом за будущие ошибки. Перестаньте себя винить!

4. Самый быстрый способ избавиться от желания накричать – присесть 30 или 300 раз, главное – до усталости!

5. После каждого срыва на крик говорите себе: «*Да, я накричала на сына, я была не права. Но я работаю над собой и каждый день становлюсь все лучше и лучше. Я молодец, что замечаю свои крики. Завтра я постараюсь не кричать на него, но даже если это не получится, я все равно себя прощу и постараюсь послезавтра не накричать. Женщины, которая накричала на сына, уже нет, она умерла. А сейчас я уже совершенно другая, и я иду вперед».*

6. Займитесь налаживанием сексуальных отношений, часто причина криков – неудовлетворенность в сексе. Энергия крика (или агрессии) имеет сексуальный подтекст.

7. От шлепка по попе у ребенка происходит неосознанное возбуждение из-за прилива крови к половым органам. Поэтому шлепок – плохой способ утихомирить ребенка!

8. Не надо возвращаться в детство и винить родителей. Все это уже в прошлом!

9. Определите причину непослушания ваших детей. Самая частая – нехватка маминого внимания, избалованность, разные темпераменты у мамы и ребенка или детский кризис.

10. Если ваша ситуация является последствием детского кризиса, просто перетерпите.

11. Определите темпераменты – ваш, ваших детей и супруга, по возможности.

Выделите основные хорошие и плохие черты вашего темперамента.

12. Определите стиль воспитания вашего ребенка. Три ошибочных стиля воспитания – ***преследование, избавление*** или **смешанный стиль**. Хорошо, если вы близки к стилю воспитания ***демократический*** или ***социально приемлемый***.

13. Начните безусловно принимать вашего ребенка – просто так, за сам факт его существования, а не за хорошее поведение.

14. Исключите оценки личности, особенно негативные.

«Свинья, недотепа, черепаха, вор» – перестаньте их использовать!

15. Не сравнивайте детей с кем бы то ни было. Человека можно сравнивать только с ним самим в прошлом или будущем.

16. Посчитайте, сколько критических замечаний вы делаете в день по отношению к каждому ребенку. Замечания надо снизить до одного-двух, лучше исключить совсем.

17. Старайтесь обнимать или иным способом проявлять свою любовь к детям. Каждому ребенку нужно 12 «ласковушек» в день. В психологии известно, что ребенку нужно 4, 8, 12 объятий или физических контактов в день. 4 в день для выживания, 8 – для поддержки и 12 – для роста. Действуйте!

18. Введите ежедневные семейные традиции. Колыбельная или массаж на ночь, купание, сказка или совместный просмотр фильма. Важно, чтобы это нравилось и вам, и ребенку.

19. Придумайте еженедельные совместные семейные дела. Походы, кино, коньки, лыжи, скейт-парк, зоопарк, поездки к бабушкам. Все, что будет вас скреплять, объединять и что понравится всей семье.

20. Составьте список вместе с детьми из совместных приятных дел в выходные на ближайшие два месяца – всего восемь мероприятий. Будет лучше, если этот список составят сами дети. Придумайте интересные мероприятия на ближайшие каникулы, ваш отпуск или лето. Согласуйте это с детьми, можно нарисовать газету или плакат и повесить на видное место.

21. Спросите у ребенка, какой подарок он хотел бы получить на ближайший праздник (день рождения, Новый год, 8 Марта, 23 февраля, окончание детского сада или учебного года). Спрашивайте о подарках регулярно!

22. Начните следить за свой речью, можно использовать диктофон, потом прослушивать или конспектировать то, что вы говорите. Критикуя поступки, не говорите о личности ребенка. Например, *«сколько разбросано игрушек!»* вместо *«какой ты неаккуратный»*.

23. Выказывая недовольство, говорите о себе и своих ощущениях, не обвиняя детей. Например: *«Тяготит такая громкая музыка, у меня от нее болит голова»* вместо *«Выключи немедленно музыку!»*.

24. Старайтесь говорить безлично. Например: *«Как в комнате грязно»* вместо *«Иди убирай свои вещи»*.

25. Больше используйте предложений в позитивной форме, меньше употребляйте «не». «*Дома надо разуваться»* вместо *«Не ходи по дому в обуви»*.

26. Когда ребенок расстроен или обижен, говорите о его чувствах, тогда он не будет бояться рассказывать вам о своей

жизни.

27. Отслеживайте свои автоматические реакции и меняйте их на новые.

28. Исключите из речи мораль, предупреждение *«ведь я предупреждала»*, умные доводы, будьте конкретнее и проще с ребенком.

29. Сделайте свою речь ясной, короткой и понятной. Перестаньте долго и много объяснять.

30. Старайтесь меньше говорить, а больше показывать, в том числе на личном примере.

31. Следите за своей речью не только в отношении ребенка, но и в отношении других людей – мужа, мамы, родственников, подруг и коллег.

32. Относитесь к ребенку как к взрослому, умному и понимающему человеку, даже если ему всего 1 год.

33. Но не требуйте от ребенка взрослого поведения, ведь он еще ребенок!

34. Перестаньте повторять просьбы по 20 раз, достаточно сказать 1–2 раза, но четко, внятно и конкретно.

35. Лучше говорить с ребенком, глядя глаза в глаза, взяв его на руки или опустившись до уровня его глаз. Так больше шансов, что он вас услышит.

36. Введите в семье правила, устав совместного проживания и сами четко следуйте им.

37. Разделите все возможные правила, просьбы и поведение ребенка на 4 зоны – **красную, оранжевую, желтую и зеленую**.

38. Поместите **все, что опасно для жизни** и здоровья ребенка или других людей, в **красную зону**. Объясните ему, что этого делать нельзя. Например, бросать камни в других детей или брать горячий чайник.

39. В **зеленую зону** определите **все, что ребенок может делать сам**, принимая решение самостоятельно, иными словами, все, что ему можно без согласования с родителями. Например, играть в любые игрушки, надевать любую одежду.

40. В **желтую зону** подойдут правила, где у ребенка есть полная самостоятельность, но **с учетом пожеланий мамы или каких-то рамок**. Например, кататься на велосипеде везде, где хочется, но только в пределах двора (парка).

41. В **оранжевую зону** отнесите правила, которые действуют всегда, **но иногда можно их нарушить.** Например, зубы чистить два раза в день, но когда в гостях (если забыли щетку), можно не чистить.

42. Вводите правила в дружелюбном тоне и с уважением, так ребенку будет больше хотеться следовать им.

43. Не вводите больше 3–4 правил одновременно.

44. При введении правил учитывайте возраст ребенка, его личностные особенности, а также уровень развития и пол. Мальчикам, например, гораздо труднее следовать правилам, которые напрямую связаны с физическим развитием.

45. Нарисуйте плакат или семейную газету, где будут размещены все правила.

46. Озвучивайте правило малышу спокойно и по-доброму. Более взрослому ребенку можно говорить, что правило действует, пока он финансово не самостоятелен.

47. Повторяйте правило (спокойно и по-доброму) столько раз, сколько будет нужно. Будьте готовы к тому, что некоторые правила придется повторить более 100 раз.

48. Ребенка следует сразу же ознакомить с тем, что будет, если определенное правило не выполняется. Например, лишение чего-то хорошего и привычного. Но для этого что-то хорошее у вас должно быть приготовлено: традиции по выходным, мультфильмы, книги, прогулка, то есть то, что ребенок любит. Либо «тихое место» на три минуты (количество минут равно возрасту ребенка в годах).

49. Каждый раз, когда ребенок нарушает правило, должно последовать: первое предупреждение, второе предупреждение, а дальше лишение желаемого или «тихое место». По возможности вы должны обходиться без криков и битья.

50. Обязательно имейте под рукой список того, что нравится ребенку.

51. **Помните, что, наказывая ребенка, лучше лишить его чего-то хорошего, чем сделать плохое.**

52. Создайте в доме «тихое место», где ребенок может «посидеть за провинности». Это место должно быть светлым, теплым и безопасным.

53. Повесьте в «тихом месте» часики и объясните ребенку, где будут стрелочки, когда ему можно будет выходить.

54. Дайте в «тихое место» любимую игрушку. Наказание – это не пытка!

55. Помните, что наказание не должно вредить физическому или психическому здоровью ребенка.

56. Если вы отвели ребенка в «тихое место», но он выбегает оттуда, следует вернуть его и закрыть за ним дверь на три минуты (время назначается по возрасту. Если ребенку три года – 3 минуты, если четыре года – 4 минуты, и т. д.). Вам придется перебороть себя и перетерпеть, даже если ребенок будет плакать, кричать и стучаться в дверь.

57. После того как три минуты истекли, возьмите ребенка на

руки или опуститесь к нему, поцелуйте и обнимите. Ребенок должен чувствовать вашу любовь и быть в ней уверен.

58. Про данный инцидент следует тут же забыть и больше не вспоминать. Заставлять ребенка просить прощения, призывать к совести или стыду не следует. **Если ребенок был наказан, значит, он уже прощен.**

59. Если же «приступ непослушания» произошел через две минуты, через два часа или два дня, то весь алгоритм действий вам придется повторить снова.

60. Следуйте этим правилам в течение 2–3 недель. Главное, вытерпеть и постараться не сорваться. Потому что если вы сорветесь, то все придется начинать сначала.

61. Часто родители страдают от того, что сами избаловали детей. «Опустите» ребенка на третье место в семье по старшинству – папа, мама, и только потом дети. Очень во многих семьях дети играют роль главы семьи. Избалованные дети или кумиры семьи страдают в последующей жизни, так как они растут капризными и высокомерными.

62. Введите с раннего возраста домашние обязанности для всех детей. Уже в 2–3 года ребенок может минимально помогать вам по дому – полить цветы или вытереть крошки со стола.

63. Задача родителей приучить детей к выполнению постоянных домашних дел (15–30 минут в день) регулярно, и тогда к подростковому возрасту не придется скандалить по поводу того, кто пойдет выносить мусор.

64. Перестаньте спорить с супругом по поводу воспитания детей. Вы думаете, он сам не может разобраться со своими детьми? Если вы хотите выяснить отношения с мужем, делайте это без детей, для них такие разговоры могут быть невыносимыми.

65. Если бабушки и дедушки мешают вам своими советами, перестаньте оставлять им детей.

66. Если вы не можете перестать пользоваться услугами бабушек, прекратите перевоспитывать тех, кто старше вас.

67. **Соглашайтесь со всеми способами и мерами воспитания, предложенными бабушками, а делайте по-своему**.

68. Найдите интересное дело жизни или интересную работу, тогда сложностей с детьми у вас станет меньше.

69. Какие у вас планы на 20 лет в профессиональной реализации? Есть ли они? Если нет, **срочно составляйте планы, мечтайте и принимайтесь за их осуществление**!

Составьте список из 100 вещей, которые вы хотели бы сделать в жизни. Сколько времени вам нужно, чтобы их осуществить? Как

давно вы делали что-то приятное для себя любимой? Запишите ответы на эти вопросы и приступайте к реализации своих мечтаний!

70. Начните просто больше любить своих детей и предоставлять им свободу. Однако помните, что свобода не освобождает от обязанностей!

30 советов, которые помогут укрепить отношения с детьми

1. В 99 случаях из 100 причиной непослушания, непонимания, истерик и других сложностей в отношениях между родителями и детьми является не ребенок, а родитель.

2. Сегодня очень трудно уделять ребенку много внимания и времени. Родители обычно целыми днями на работе. Тем не менее ребенку нужно до 12 объятий в день, чтобы жить и быть счастливым.

3. Для детей самое важное и ценное – чтобы их любили. Растения тянутся к солнцу для того, чтобы жить. Также и наши дети тянутся к тем, кто искренне любит их и ценит.

4. Внимание родителей – такая же насущная потребность каждого ребенка, как потребность в еде и прогулках на свежем воздухе.

5. Заведите привычку с сегодняшнего дня уделить каждому своему ребенку 15–30 минут времени в течение ближайших 90 дней. Это означает не просто включить мультфильм и уйти на кухню, а прочитать сказку, вместе порисовать, полепить, вместе приготовить еду, выслушать ребенка, рассказать о том, как прошел ваш день.

6. По статистике, только 15 % родителей уделяют 30 минут в день на общение со своим ребенком. Будьте лучше других 85 %!

7. Планируйте свой день таким образом, чтобы хватало времени и на работу, и на семью. Делайте каждый день сначала дела, относящиеся к этим двум сферам вашей жизни, а уже потом занимайтесь остальным.

8. Всегда проводите свободное время с пользой. Едете в машине с детьми, не включайте магнитофон! Намного важнее поговорить с ребенком о его чувствах, планах, событиях в его жизни, чем послушать любимую песню или новости по радио.

9. Когда ребенок хочет что-то вам сказать, слушайте его всем сердцем. Вместо того чтобы слушать вполуха, повернитесь к нему, оставьте все свои дела и слушайте внимательно!

10. Всегда ездите в отпуск всей семьей. Многие хотят отдохнуть от близких в отпуске. Но это плохая практика!

11. Отдыхайте от всех, проводите время уединенно – регулярно. Для этого сделайте правилом в вашей семье два раза в неделю на 1–2 часа освобождать мужа (жену) от всех забот и так же поступайте сами.

12. Проводите два раза в неделю время с собой и для себя.

Погуляйте, сходите с подругой в кафе, за покупками, в бассейн и т. д.

13. Большая проблема нашего общества – избалованные дети или дети-кумиры семьи. В основе такой слабости родителей лежит их собственный негативный эмоциональный опыт в детстве, реальная угроза потерять ребенка, долгожданный, единственный или поздний ребенок, а также чувство вины. Гармоничного воспитания при такой гиперопеке достичь невозможно!

14. Чтобы перестать баловать ребенка, нужно запомнить: в жизни ребенка должны быть определенные запреты и ограничения.

15. Вы должны научиться обозначать свои собственные границы и потребности без ощущения вины, больше поощряйте самостоятельность.

16. Многие конфликты связаны с несовпадением типа темперамента малыша и взрослого. Ваш темп и ваши интонации должны подходить к темпераменту малыша, особенно если он капризен. Родителям эмоциональных детей нужно научиться контролировать свои собственные эмоции – не кричать, проявлять терпение.

17. Даже темп своих движений соотносите с темпом движений малыша. Если ребенок медлителен – лучше не делать торопливых резких движений.

18. Важно не то, что вами сказано, а то, как это сказано. **Одна и та же фраза может вызвать разные эмоции у детей с различным типом темперамента.**

19. Начните принимать вашего ребенка безусловно, для этого уберите оценку, критику, сравнения и обидные высказывания (клички). Чаще говорите: *«Как я рада, что ты появился на свет, я так рада, что ты замечательный сын (дочка), мне так нравится, как ты рисуешь, гладишь, убираешь, лепишь из пластилина»* и т. д., *«Я в восторге от наших игр, мне так нравится проводить время с тобой дома».*

20. Все воспитание заканчивается к 5–7 годам. Дальше уже идет управление. Сделайте максимум возможного до семи лет.

21. Обдумайте стиль воспитания в вашей семье. **Примите демократичный стиль**, когда ребенка безусловно любят и принимают, но он имеет обязанности и знает границы других людей.

22. **Неверные стили воспитания**, от которых нужно избавиться, – **избавление** (когда ребенка носят на руках и ему все дозволено), **преследование** (когда бьют, давят, угрожают, излишне контролируют, кричат) и **смешанный** (избавление плюс

преследование в «одном флаконе»).

23. Обязательно введите правила в семье. Иначе ребенок теряет ориентацию, он не понимает, что нужно делать, что нет.

24. Правила дают чувство защищенности ребенку, элемент спокойствия. Правила должны вводиться дружелюбно, их необходимо прививать и озвучивать в спокойном тоне, без криков.

25. Правила должны быть одинаковыми для всех членов семьи и не должны вступать в конфликт с природой ребенка. Согласовывать правила, договариваться нужно без ребенка. При нем вообще отношения выяснять нельзя. Если в общении с ребенком супруг ведет себя ошибочно, не надо ему делать замечание тут же, необходимо это обсудить наедине.

26. Придумайте и введите приемлемую для вас систему наказания и поощрения. Кнут и пряник почти во всех системах воспитания являются основными положениями, вокруг которых вся система крутится.

27. Наладьте свою сексуальную жизнь. Секс, скандал и крик – это одна энергия. То есть если нет постоянной, качественной половой жизни, то негативные эмоции выплескиваются на детей, мужа. Секс – очень важная составляющая жизни женщины.

28. Займитесь наконец любимым, интересным делом. Хватит откладывать! Мужчине интересна женщина самодостаточная, разносторонняя. Халаты, бигуди и закрутки навевают тоску на сильный пол!

29. Причины эмоциональных всплесков нужно искать в детстве каждого человека. Не всегда, но очень часто, то, что вы получили от родителей, от среды, в которой жили до 5–7 лет, приводит к различным психологическим травмам. Разберитесь со своим собственным детством!

30. Введите домашние обязанности для детей с двухлетнего возраста. К 15 годам ребенок должен себя уметь обслуживать полностью самостоятельно.

Интересные примеры воспитания в разных странах и других культурах

Японская мудрость

В отношении японских деток **никто не употребляет такие слова, как «плохие» или «нехорошие».** В этой стране даже на велосипедных парковках возле школ есть по две таблички. На первой нарисованы аккуратно поставленные велосипеды и написано, что так ставят хорошие детки, а на второй – велосипеды разбросаны как попало. А надпись гласит, что хорошие детки так не ставят.

Закон на стороне шалунов!

В Америке за непослушание или провинность ребенка могут лишить игрушки или просмотра телевизора. Также в США достаточно часто используют методику Time-out. Если ребенок балуется, то его просят чуть-чуть передохнуть, отойти немножко и поразмышлять над тем, как он себя ведет.

Американские родители не имеют права бить своих расшалившихся детей. Это преследуется законом. Поэтому взрослые ведут длинные нравоучительные разговоры, объясняя и рассказывая своим отпрыскам правила поведения.

Ломай, только не плачь!

В Ирландии мамами становятся в достаточно зрелом возрасте. Но обычно в семье 4–5 детей. Ирландцы очень трепетно относятся к своим малышам. И если ребенок что-то ломает или бьет, то его не ругают, а, наоборот, спрашивают, не напугало ли его случившееся. В Ирландии отсутствуют детские дома, так как для любой сиротки обязательно находится новая семья.

Полная свобода по-канадски и по-голландски

Канадская система воспитания считается самой демократичной. Потому что в этой стране взрослые общаются даже с самыми маленькими детьми как с равноправными партнерами. В Канаде все просто наслаждаются жизнью, для деток почти не существует запретов и ограничений. Они не знают, что такое жесткий режим, дисциплина, требования и слово

«нет». В них развивают творчество и свободу.

Похожая модель воспитания используется и в Нидерландах. Взрослые хотят, чтобы их дети росли свободными. Поэтому они могут делать все, что им вздумается, главное, чтобы это было не опасно. Никто из родителей не сделает детям замечания по поводу их поведения, даже если они решат бегать, сбивая все на своем пути, и при этом будут шуметь.

Воспитание за столом переговоров

В Швеции, как и в других странах Скандинавии, наиболее комфортные условия для мамочек и малышей. Хотя здесь не приветствуется вседозволенность и избалованность, поэтому детей воспитывают в строгости. Шведы отрицательно относятся к физическим мерам воспитания, и даже самый маленький ребенок знает о своей неприкосновенности. Если родители что-то не разрешают своему малышу, то они это аргументируют и объясняют, при этом обязательно выслушивают доводы ребенка, тем самым приучая его вести диалог.

Поза «Лотос» с пеленок

В Индии на детей тоже не принято кричать, особенно в общественных местах. Их воспитывают практически с пеленок, прививая уважение и любовь к окружающим людям и животным. Индийские мамы очень терпеливы. Они деликатно учат детей управлять своими эмоциями, справляться с гневом и отчаянием, поэтому индийцы очень сдержанные и приветливые люди.

Китайский матриархат

Мама в Китае чаще всего строга и требовательна. Она стоит во главе семьи, поэтому армейская дисциплина – это норма.

Китайская мама знает, что лучше для ее ребенка и какое будущее ему нужно создать. Как известно, многодетность для китайских семей – это табу. Поэтому круг обязанностей ребенка не разделяется на мужские и женские дела. Малыш воспитывается в строгости, покорности и труде. Но несмотря на это, огромное внимание уделяется его всестороннему развитию.

Итальянская семейка

А вот маленьким итальянцам позволено почти все. Их практически все время балуют. Причем не только родители, но и

все многочисленные родственники. Дети воспитываются в теплой и дружественной атмосфере семьи.

Строгость и подарки – круглый год

Австрийские родители считаются самыми строгими в мире, но именно в этой стране на детские игрушки взрослые тратят денег больше, чем в какой-либо другой стране Европы.

Природный самоконтроль

Вьетнамские дети с самого юного возраста растут и развиваются сами по себе. Обучение в основном происходит на улице. Там они, общаясь со сверстниками или более взрослыми детьми, приобретают социальные и любые практические навыки. Но каждый ребенок имеет свои критерии добра и зла. Они стараются не совершать те поступки, которые способны огорчить их родителей.

Задания к главе

1. В чем причина ваших криков на детей?

2. Возможно ли исправить главную причину самостоятельно? Что для этого нужно сделать?

3. Заведите дневник, в котором отмечайте количество срывов на детей и их причины.

4. Выписывайте сложные ситуации в дневник и старайтесь уменьшать их количество.

Приложения

Негативные и позитивные установки родителей (взято из материалов клуба КРОСС (http://www.cross-club.ru)

Негативные установки родителей		Позитивные установки
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
«Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...»	Замкнутость, отчужденность, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению	«Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!»
«Горе ты мое!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями	«Счастье ты мое, радость моя!»
«Плакса-Вакса, нытик, пискля!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение	«Поплачь, будет легче...»
«Вот дурашка, все готов раздать...»	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм	«Молодец, что делишься с другими!»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?».
«Ты совсем как твой папа (мама)...».	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя	«Папа у нас замечательный человек!», «Мама у нас умница!»

Негативные установки родителей		Позитивные установки
Сказав так:	**подумайте о последствиях**	**и вовремя исправьтесь**
«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению	«Попробуй еще, у тебя обязательно получится!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!»
«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей	«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист, аккуратен!»
«Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке). «Негодник, все мальчики забияки и драчуны!» (девочке о мальчике)	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола	"Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого»
«Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребенку!»	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»
«Жизнь очень трудна: вырастешь — узнаешь...!»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм	«Жизнь интересна и прекрасна! Все будет хорошо!»
«Уйди с глаз моих долой (встань в угол!)»	Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность	«Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!»

Инструкция по обучению ребенка правилам

Согласитесь, что определенные правила в семье должны быть и все члены семьи, включая детей, должны им следовать.

Но часто бывает так, что родители, осознанно или нет, оттягивают момент обучения ребенка, думая, что еще рано и он еще маленький. А потом оказывается, что ребенок уже вырос и не желает никаким правилам следовать и подчиняться.

Как этого избежать и **как правильно разъяснить ребенку определенные правила** без криков и упреков, читайте ниже:

1. **Озвучивать правило** малышу нужно спокойно и по-доброму. Более взрослому ребенку можно говорить, что правило действует, пока он живет за ваш счет.

2. **Повторять правило** (спокойно и по-доброму) столько раз, сколько будет нужно. Будьте готовы к тому, что некоторые правила придется повторить более 100 раз.

3. Ребенка следует сразу же ознакомить с тем, **что будет, если определенное правило не выполняется**. Например, лишение чего-то хорошего и привычного. Но для этого что-то хорошее у вас должно быть приготовлено: традиции по выходным, мультфильмы, книги, прогулка, то есть то, что ребенок любит. Либо «тихое место» на 3 минуты (количество минут равно возрасту ребенка в годах).

4. Каждый раз, когда ребенок нарушает правило, должно следовать: **первое предупреждение, второе предупреждение, а дальше лишение желаемого** или «тихое место». По возможности вы должны обходиться без криков и битья.

5. Если вы отвели ребенка в «тихое место», но он выбегает оттуда, **следует вернуть его** и закрыть за ним дверь на 3 минуты (по возрасту). Вам придется перебороть себя и перетерпеть, даже если ребенок будет орать, истерить и биться в дверь.

6. После того как 3 минуты истекли, возьмите ребенка на руки или опуститесь к нему, **поцелуйте и обнимите**. Ребенок должен чувствовать вашу любовь и быть в ней уверен.

7. Про данный инцидент следует тут же **забыть и больше не вспоминать**. Заставлять ребенка просить прощение, призывать к совести или стыду не следует. Если ребенок был наказан, значит, он уже прощен.

8. Если же «приступ непослушания» произошел через 2 минуты, через 2 часа или 2 дня, то весь алгоритм действий вам **придется повторить снова**.

9. В таком режиме вам нужно прожить 2–3 недели. Главное, **вытерпеть и постараться не сорваться**. Потому что если вы сорветесь, то все придется начинать сначала.

Рекомендации несложные и на первый взгляд очень простые, но они очень действенные, если их выполнять. Попробуйте – и вы сами в этом убедитесь!